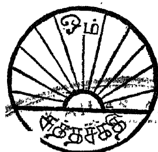
உடலுறுதி

(ROBUST HEALTH OF BODY, MIND & SOUL)

[வைரம்போல் உடலும் சக்திக்கனலும் தெள்ளிய உள்ளமும் ஒள்ளிய வாழ்வும் தருவது]

யோகி ஸ்ரீ. சுத்தானந்த பாரதியார்.



யோக சமாஜம்
வடலூர்
(தெ. ஆற்காடு)
1954.

பொருளடக்கம்

பொருளடக்கம்

உடலுறுதி



உடற்பயிற்சிப் பாட்டு

தெய்வம் விளங்குமணிக் கோயில்—இந்தத்
தேகம் உறுதிபெற வேண்டும்.
கைகால் வைரநெடுந் தூண்போல்—நல்ல
கட்டும் கனமுமுற வேண்டும்.

வலிவு பிறப்புரிமை யாகும்—இன்ப
வாழ்க்கை பொதுவுடைமை யாகும்.
மெலிவு கொடியதுய ராகும்—வளர்
வீறு மனிதரியல் பாகும்.

பீமன் போலுடம்பு வேண்டும்—அதிற்
பிடிப்பிடி யாய்ச்சதைகள் வேண்டும்.
காமன் போலழகு வேண்டும்—சற்றும்
கலங்கா மனவுறுதி வேண்டும்

குன்றைத் தகர்த்தெறியுந் தோளும்—கொடுங்
கூற்றிற்கும் அஞ்சாத நெஞ்சும்,
வென்றித் திருவுடைய வினையும்—பொழி
விண்போலக் கருணையும் வேண்டும்.

பந்தைப் போலநடை வேண்டும்—இந்தப்
பாரைத் தாங்கும்பலம் வேண்டும்.
சிந்தை தெளிவுபெற வேண்டும்—தலை
சிங்கம் போல்நிமிர வேண்டும்,

காலை யெழுந்துமுகங் கழுவி—நன்றாய்க்
கசரத் வேர்வையுறச் செய்தே,
மூலை மடித்துவேட்டி துவைத்தே—தலை
முழுகிப் பூசைசெய்ய வேண்டும்.

குடலை நிதங்கழுவ வேண்டும்—பசி
கொதிக்கும் போதருந்த வேண்டும்.
கடலை காய்கனிகள் கலந்தே—சோற்றைக்
கவலை யின்றியுண்ண வேண்டும்.

வண்டார் மதுமலரைப் போலே—நதி
வளர்க்கும் பயிர்நிலத்தைப் போலே.
கண்டார் கண்கநத்து மகிழ—மேனி
கண்ணாடி போலொளிர வேண்டும்.

1. நடமாடுங் கோயில்

உடல் உறுதி உயிர் உறுதியாகும். இந்த இயற்கையுடல் ஒரு சிற்றுலகம், ஐம்பூத மாளிகை, நடமாடுங்கோயில், பிரம மந்திரம்! உடல் செழிக்க உயிர் செழிக்கும். மரஞ் செழிக்கக் கனி செழிக்கும். உடல் கெட உயிர் கெடும். உடல் தரும சாதனம்; இகபர சுகத்திற்கு இசைந்த கருவி. உடல்நலம் முதல் நலம்; உடலறிவு முதலறிவு; உடலுறுதி முதற் செல்வம். மரம், செடி, பஞ்சு, பவளம், பூச்சி, புழு, மீன், தவளை, பாம்பு, பட்சி, விலங்குகள் ஆகியவை யெல்லாம், உடலை நன்ருக் காப்பாற்றுகின்றன. பகுத்தறிவுள்ள மனிதன் அவற்றினும் நன்ருக உடலைக் காத்து உறுதிபெற வேண்டும். நோய்ப் படுக்கையைச் சுருட்டியெறியுங்கள்! கவலைக்கட்டை அறுத் தெறியுங்கள்! விரதீரராகி, வீரதீரரைப் பெற்றுப் பெருகி, நூருண்டு மங்கலமாக இன்புறலாம். வழியுண்டு; கேளுங்கள்!

2. உடம்பு

ஊனுடன் உயிர் கலந்து இந்த ஜீவயந்திரம் உண்டானது. இயற்கையுடல் யந்திரம்; அதை உள்ளிருந்து நடத்துவது ஆத்மா. இயற்கையுடல் இருவகைத்தாம்;—(1) உள்ளுடல்; (2) புறவுடல். மனம், புத்தி, சித்தம், அகங்காரம் ஆகிய **அந்தக்கரணம்** உள்ளுடல் நுண்ணுடல் அல்லது **சூக்ஷ்ம சரீரம்** (Subtle body) எனப்படும். அந்தக்கரண சுத்தியே இன்பத்தின் அடிப்படையாம். தோல், மயிர், தசை, குடல், குருதி, நாடி, நாளம், நெஞ்சகம். காற்றுப்பை, நரம்பு, மூளை, எலும்புக்கூடு ஆகிய எல்லாம் சேர்ந்தது புறவுடல், பருவுடல் அல்லது **தூல சரீரம்** (Phyical body) எனப்படும்.

இதில் 20 தத்துவங்கள் உள்ளன:—ஆகாயம், காற்று, தீ, நீர், மண் (ஐம்பூதங்கள்); ஓசை, ஒளி, ஊறு, சுவை, நாற்றம் (தன்மாத்திரைகள்); மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி (உணர் பொறிகள்); வாக்கு, கை, கால், எருவாய், கருவாய் (வினைப்பொறிகள்). மற்றவுயிர்கள் இந்த இயற்கை யந்திரத்திற் கட்டுப்பட்டு, இயற்புலனால் உண்டுறங்கி ஈன்று வளர்ந்து முடிகின்றன. மனிதனே ஆத்ம சக்தியால் இயற்கை யுடலையும், உலகையும் ஆள வல்லவனாவான்.

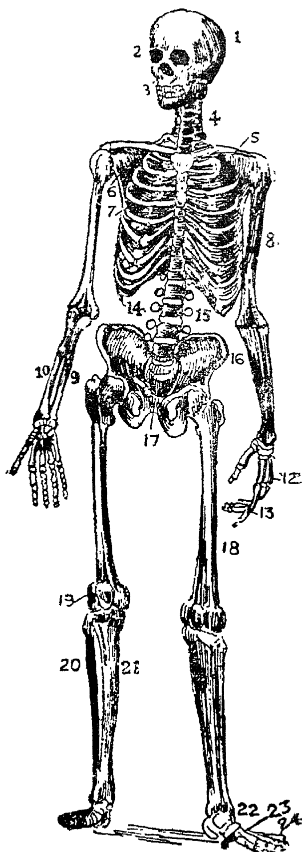
---

3. உடலமைப்பு

இவ்வுடல் நுண்ணிய தேனடைபோன்று எண்ணிறந்த கண்ணறைகளால் அமைந்தது. ஒவ்வொரு **கண்ணறையிலும்** (Cell) **உயிரணு** (Protoplasm) நிறைந்துள்ளது. அதன் நடுவே **உயிர்க்கரு** (Nucleus) உள்ளது. யானை முதல் **அணுப்பூச்சி** (Amœba) ஈறாக, இந்த உயிரணுவின் விரிவே. அணுவினை நூறு கூறிட்ட கூறினும் நுண்ணிய இந்த உயிரணுவில் **மஸ்து** (Proteins), நீர், கரி, (Carbon), உயிர்க்காற்று (Oxygen), நீர்க்காற்று (Hydrogen), உப்புக்காற்று (Nitrogen), கந்தகம், **ஒளிரி** (Phosphorous) முதலிய தாதுப் பொருட்கள் உள்ளன. தனுகரணபுவன போகங்களை மனிதன் நிரல்முறையாக அனுபவித்து வாழ்வின் பயனைப் பெறுகிறான். ஆன்ம வுணர்வு, நன்னினைவு, நல்லொழுக்கம், நற்செயல், நல்லுரை, நல்ல காற்று, தூய வுணவு, நன்னீர், கதிரொளி, சூடு, மண்—இவை நல்லுடல் வாழ்வின் தேவைகளாம். மனிதன் உணவு செடிப்பொருளே ; அது செரித்து, இரத்தமாகி, நரம்புகளை வலுவுறுத்தி, உயிரணுக்களைப் பெருக்கி, உடலை வளர்ப்பதற்கு உறுப்புத் தொகுதிகள் பல உள்ளன :— எலும்புக்கூடு, தசைநார், சீரணக் கருவிகள், கழிவுக் கருவிகள், குருதிக் கருவிகள், மூச்சுக் கருவிகள், மூளை-நரம்புக் கருவிகள், பொறிபுலன்கள் முதலியன.

பட்ம் 1. எலும்புக்கூடு

1. மண்டை, 2. நெற்றி, 3. கீழ்த் தாடையும் மேல் தாடையும் பற்களுடன். 4. கழுத்திற்குரிய முது கெலும்பு, 5. காறை யெலும்பு, 6. தோட் பட்டை, 7. விலா எலும்பு கள், 8. மேற் கையெ லும்பு, 9, முன் கையி லுள்ள பெரிய எலும்பு, 10. திரிசா, 11. மணிக் கட்டு எலும்புகள், 12. உள்ளங்கை எலும்புகள். 13. விரல் எலும்புகள். 14. மார்பெலும்போடு சேர்ந்திராத விலா எலும்பு கள், 15. இடுப்புக்குரிய முதுகெலும்புகள், 16. இடுப்பு எலும்பு, 17. முது கெலும்புத் தொடரின் அடி, 18. தொடை எலும்பு 19. முழங்காற் சில்லி எலும்பு, 20. முழங்காலி லுள்ள சிறிய எலும்பு, 21. முழங் காலிலுள்ள பெரிய எலும்பு, 22. கணுக்கால் எலும்புகள், 23. கால் எலும்புகள், 24. கால் விரல் எலும்பு கள்.



4. எலும்புக்கூடு (Skeleton)

எலும்புக்கூடு, நமது உடம்புக்கு வடிவு தந்து தாங்கும் சட்டம் போன்றது, மஞ்சளை எலும்பில் தடவினல் சிவக்கும்—**சுண்ணம்** (Calcium) இருப்பதால். எலும்பிற்கு உறுதி யளிப்பது ஒளிரி (Phosphorous). இது குறைவதனுலேதான் குழந்தையின் குருத்தெலும்பு (Cartilage) இரப்பர் மாதிரி வளைகிறது. (குழந்தையைப் பூப்போல நடத்தவேண்டும்.) **சுண்ணவொளிரி** (Calcium Phosphate) தவிர, எலும்பில் **ஊன்பசை** (Gelatin) உள்ளது. எலும்பிற்கு இது வலிமை தரும் தசைப்பொருள். எலும்பின் உட்குடைவு சிவந்திருக்கும் அதில் **மச்சை** (Marrow) உள்ளது. எலும்புகள் **விசிகளால்** (Ligaments) முறையாக இயங்குகின்றன. பூச்சி, புழு, நத்தை முதலியவற்றிற்கு முதுகெலும்பில்லை.

எலும்புக்கூடு முப்பகுதியாகும் :—**தலை, முண்டம், கை கால்.** இம்மூன்றிலும் சுமார் 208 எலும்புகள் உள்ளன :

தலையில் 22 ; முதுகெலும்பு 33 ; விலா—மார்பு—தோள் பட்டை—இடுப்பு—இருக்கை எலும்புகள் 31 ; இரண்டு கையி லும் 30+30=60 ; இரண்டு கால்களில் சிப்பி எலும்பைச் சேர்த்து 62 ; ஆக 208 எலும்புகள். (படம் 1.)

---

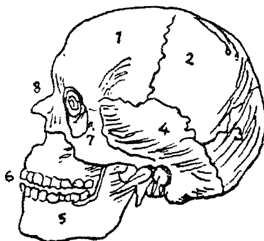
5. தலை (Skull)

எண்சாண் உடம்புக்குத் தலையே தலைமையாம். தலையில், இரு பிரிவுண்டு—**மண்டை** (Cranium), **முகம்** (Face). மண்டையில் மூளை உள்ளது. அது மெல்லிய வஸ்து. அதனுலே தான் அறிவும், உணர்வும் இயலும். மூளையிலிருந்து கிளைத் துப் பரவும் நரம்புகளாலேயே உடல் நடமாடுகிறது. உயர்ந்த அணி மணிக்குச் சிறந்த பாதுகாப்பிருப்பது போல, மூளைக்கும் பலமான பாதுகாப்புள்ளது. **மண்டையில்** எட்டு எலும்புகள் உள்ளன - நெற்றி (Frontal) 1 ; உச்சி எலும்புகள் (Parietal

bones) 2. பொட்டுகள் (Temporals) 2; பிடரி (Occipital bones) 1; மண்டை—முகத்தை இணைக்கும் இணைப்பெலும்பு (Sphenoid 1; மூக்கிலுள்ள மணமறி நரம்புகள் புகுந்து செல் லும் மன எலும்பு (Ethmoid) 1; ஆக 8. (படம் 2.)

படம். 2. தலை

1. நெற்றி, 2, உச்சி, 3. பிடரி, 4. பொட்டு, 5. கீழ்த்தாடை, 6. பற்கள், 7. கன்னம், 8 மூக்கு.



மண்டை ஓடுகள் கருக்கு விளிம்புகளால் (Sutures) இணைக்கப்பட்டுள்ளன; இவற்றின் வரைகளையே "பிரமலிபி" என்கின்றனர். வயது முதிர முதிர, இவ்வெலும்புகள் இறுகும். குழந்தைகளுக்கு இவ்விணைப்புகள் சிறிது விலகி யிருக்கும்; அதனூடு நாடிகள் "டப் டப்" என்று அடிப்பதை உணரலாம். பிள்ளைகளைக் குட்டுவதும், காதைத் திருகுவதும் கெடுதலாம்.

முகத்தெலும்புகள் (Facial bones) 14:—மூக்கெலும்பு கள் (Nasal bones) 7; கன்ன எலும்புகள் (Malars) 2; மேல் தாடை எலும்புகள் (Superior Maxillary bones) 2; கீழ்த்தாடை (Inferior Maxilliary bone) 1; வாயுள் அண்ண எலும்புகள் (Palate bones) 2; ஆக 14. தாடை களில் கீழ் வரிசை 16, மேல் வரிசை 16, ஆக 32 பற்கள் பொதிந்துள்ளன. இலாட வடிவமைந்த கீழ்த்தாடை எலும்பே (mandible) அசையும்; அதனாலேதான் நாம் வாயைத் திறக்க வும் மூடவும் முடிகிறது. மற்ற முகத்தெலும்புகளெல்லாம் கபா

லத்துடன் இணைந்திருக்கின்றன. மூக்கு, நெற்றி, கன்ன எலும்பு களுக்கிடையே கண்குழி (Socket) அமைந்துள்ளது. மூக்கில் காற்றோட்டவும், அதைக் கண்குழியுடன் இணைக்கவும் சுவர்போல எலும்புகள் அமைந்துள்ளன. செவியில் 3 குருத்தெலும்புகள் உள்ளன. மூக்குடன் இணைந்த எலும்புகள் கண்ணையும் காத்து நிற்கின்றன.

---

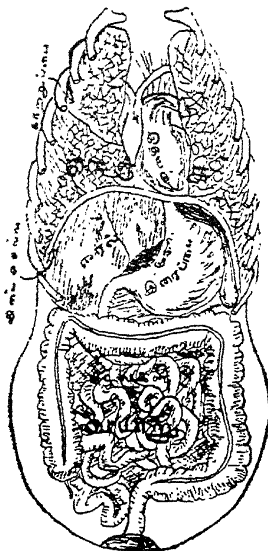
6. முண்டம் (Trunk)

தலையைச் சுமப்பது முண்டம் (Trunk). அதில் விலா, மார்பு, முள்ளந்தண்டு ஆகிய மூன்றும் இணைந்திருக்கும். அதில் கை கால்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. முண்டம் இரண்டு அறை களால் ஆனது :—(1) நெஞ்சறை (Thorax), (2) வயிறு (Abdomen). இவற்றிற்கு இடையே ஈரல் தாங்கி (Diaphragm) உள்ளது. நாம் உயிர்க்கும்போது அது விரியும், சுருங்கும். நெஞ்சறையில் இரண்டு காற்றுப்பைகளும் (Lungs) இரத் தாசயமான இருதயமும் (Heart) உள்ளன. இதுதான் உடற் பொறியின் விசை. வயிற்றில் ஈரல், இரைப்பை, குடல்கள் ஆகிய ஜீரணக் கருவிகளும், கழிவுக் கருவிகளும் உள்ளன. (படம் 3). இவையெல்லாம் விலாக்கூட்டில் அடைக்கப்பட்டுள் ளன. (படம் 4).

---

7. முதுகெலும்பு (Vertebral Column)

உடம்பிற்கு ஆதாரம் முதுகு. முதுகெலும்புத் தொடரில் 33 உறுதியான எலும்புகள் உள்ளன (படம் 5) :–
புறம் (Cervical) 7 ; நெஞ்சுப்புறம் (Dorsal) 12 ;
றுப்புறம் (Lumbar) 5 ; இடுப்புப்புறம் (Sacrum) 9, 12
நெஞ்சுப்புற எலும்புகளினின்றும் 12 ஜோடி விலா எலும்புகள் (Ribs) பிரிந்து, மார்பெலும்பில் (Sternum) கூடுபோலச்



படம் 3.

நெஞ்சும், வயிறும்

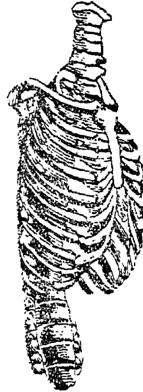
சேருகின்றன (படம் 4). ஒவ்வொரு முதுகெலும்பிலும் ∞ வடிவான துளையுள்ளது. அத்துளையின் இடப்புறம் இடை நரம்பும், வலப்புறம் பிங்கலை நரம்பும் ஓடுகின்றன. நடுவிலுள்ள நுட்பமான துளையில் சுஷும்னா நரம்பு ஓடுகிறது. இம்மூன்றும் யோகநாடிகள். இவற்றிடையேதான் மகாசக்தி நிலயங்களான ஆறு ஆதார சக்கரங்கள் (நரம்புப் பின்னல்கள்) உள்ளன :—மூலாதாரம், ஸ்வாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அனாஹதம், விசுத்தி, ஆஜ்ஞை. யோக ஸாதனத்தால் இச்சக்கரங்களை மலர்த்தினால் தெய்வப் புலமையும், அற்புத வல்லமையும் உண்டாகும். வீணைக்

முதுகெலும்புகள் 33.



படம் 4.

விலாக்கூடு



படம் 5. முள்ளந்தண்டு

மேல் 7 எலும்புகள்; கழுத்து முதுகெலும்புகள்; அதற்கடுத்த 12 நெஞ்சு முதுகெலும்புகள்; அதற்கடுத்த 5 வயிற்று முதுகெலும்புகள்; கடைசி 9 இடுப்பு முதுகெலும்புகள்.

குந் தந்திபோல, உடலுக்கு இந்த மூன்று நரம்புகளுமாம்— **இடநரம்பு, வலநரம்பு, நடுநரம்பு ;** நடுநரம்பு (சுஷும்னு) தான் உடலை இயக்கும் சூத்திரக் கயிறு. இம் முதன்மை பற்றியே இதற்கு அவ்வளவு உறுதியான குழல் உள்ளது. இந்நரம்பு எங்கே அறுந்தாலும் அதற்குக் கீழேயுள்ள பாகம் இயங்காது போகும். முதுகெலும்புகளுக்கிடையே மெத்தெனக் குருத்தெலும்புகள் இணைந்திருக்கின்றமையால், எளிதாகக் குனிய நிமிர **வளைய** முடிகிறது.

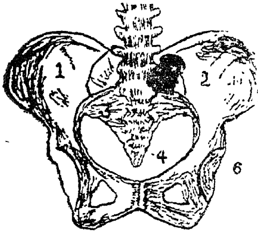
முதுகெலும்பைக் கவனமாகப் போற்றுக! முதுகை நன்கு குளிப்பாட்டுக! அதிகாலையில், தொட்டி நீரில் சுமார் 15 நிமிஷம் முதுகு தோயப்படுத்து, அடிவயிற்றைத் தேய்த்தால் சூடு தணியும் ; உடற்பிணி நீங்கும் ; நரம்புகள் பலமாகும். குளிக்கும்போது நனைந்த துணியால் முதுகைத் தேய்த்தலும் நல்லது. தினம் முதுகு வேர்க்க வெய்யிலில் படுத்து, அல்லது உழைத்து, பிறகு குளித்தால் நரம்புகள் உறுதியாகும். பத்தபத்மாஸனம், சித்தாஸனம், சர்வாங்காஸனம், பச்சமோத்தானுஸனம், மச்சாஸனம் முதலிய பயிற்சிகள் முதுகை உறுதியாக்கி நரம்புகளைச் சுத்தம் செய்யும். முதுகை எப்போதும் நேராக வைத்திருக்கவேண்டும். கூனினுல் கூன் விழும். நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து பழகவேண்டும்.

முதல் முதுகெலும்பு முளைபோன்றது. அதற்குப் **புடங்கெலும்பு** (Atlas bone) என்பர். அதிலேதான் மண்டையின் அடிப்பாகம் பூட்டப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டாவது முதுகெலும்பு **அச்செலும்பு** (Axis bone) ; இதனுலேதான் தலை சுற்றித் திரும்ப முடிகிறது. இங்கே நடுநரம்பு அறுந்தால் சாவுதான். இங்கே ஒரு பூட்டுள்ளது. அதனைப் **பிடரிப் பூட்டு** (Peg joint) என்பர்.

8. இடுப்புக் குழி (Pelvis)

இடுப்பு உடலின் இருக்கை, உடல் தாங்கி ; இதிலுள்ள

9 முதுகெலும்புகளும் இறுகி உறுதியாயிருக்கும். இதன் நுனியில் வாலெலும்பு (Coccyx) உள்ளது; அது விலங்குகளுக்கு வாலாக நீண்டிருக்கும்; இளமையில் அது பிரிந்திருக்கும்; வயதாக ஆக ஒன்று சேர்ந்து இறுகும். இம் முதுகெலும்புகளிலே இடுப்பெலும்புகள் பொருந்தியுள்ளன (படம் 6). இடுப்பெலும்புகளின் நுனியில், தொடை யெலும்பு (Femur) பொருந்தும் குழிப்புள்ளது. இடுப்பெலும்புகள் நான்கும் சட்டி வடிவமாக அமைந்துள்ளன. இவற்றிற்கிடையேதான் ஜீரணக் கருவிகள் அமைந்திருக்கின்றன.



படம் **6** இடுப்பு.

1, 2. பக்க எலும்புகள், 3. குதா எலும்பு, 4. வால் எலும்பு, 5. முதுகெலும்பு, 6. தொடை எலும்பு பொருந்தும்

9. விலா (Ribs).

விலா எலும்புகள் 12 ஜோடியாம்; அவற்றுள் 7 மார்பெலும்புடன் (Sternum) பொருந்தியுள்ளன. (படம் 4); 3 ஒன்றேடொன்று இணைந்து 7-ஆம் விலா எலும்பிற் பொருந்தியிருக்கின்றன. 11, 12-ஆம் விலா எலும்புகள் முதுகெலும்பினின்று பிரிந்தபடியே, விலாக் கூட்டிற் சேராது, தனியாயிருக்கின்றன. இவை தனி யெலும்புகள்.

நல்ல காற்றைத் தாராளமாக உறிஞ்சுக! 4-ஓம் உறிஞ்சி, 16 ஓம் அடக்கி, 8 ஓம் விடுத்துப் பழகினுல், பிராணசக்தி

உள்ளே நிரைந்து காற்றுப் பையைச் சுத்தமாக்கும்; மார்பும் விலாவும் விரியும்; உடல் பளபளக்கும். விலாவையும் இடுப்பையும் உடைகளால் அதிகமாக இறுக்கவேண்டா. பெண்கள் ஒட்டியாணத்தால் இடுப்பை அதிகமாக இறுக்குவதால், இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு, வயிற்றில் நோவுண்டாகும். சோம்பேறித்தனமாக உட்கார்ந்து திண்ணை தேய்ப்பது கெடுதல். சும்மா போட்ட இரும்பு துருப்பிடிக்கும், ஓடியாடிச் சுறுசுறுப்பாக நடமாட வேண்டும். தினம் 25 கசரத், 25 பஸ்கி செய்து குளித்தால் இடுப்பு-முதுகு-விலா-நெஞ்சு இவை வலுக்கும்.

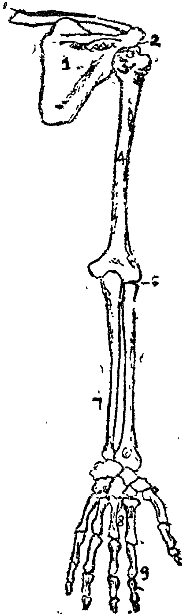
நெஞ்செலும்பிலிருந்து காறையெலும்பு (Collar bone) பிரிந்து, தோட்பட்டையில் (Scapula) பொருந்தியிருக்கிறது. இது தோட்பட்டையை உறுதியாகப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறது.

10. கை கால்

முண்டா, (மேற்கை) அல்லது புஜ எலும்பு (Humerus) 1; முழங்கை அல்லது முன்கை எலும்பு 2: ஆரை எலும்பு (Radius); முழ எலும்பு (Ulna). ஆரை உள்ளடங்கி யிருக்கிறது. முழ எலும்பு முன்னே யிருக்கிறது. மணிக்கட்டு (Carpals) 8; புறங்கை யெலும்பு (Metacarpals) 5; விரலுக்கு 3, கட்டைவிரலுக்கு 2 வீதம் 14 விரல் எலும்புகள் (Phalanges) உள்ளன. ஒரு கையில், ஆக மொத்தம் முப்பது எலும்புகள் உள்ளன. இரு கைகளிலும் 60 எலும்புகள் உள்ளன. புஜ எலும்பின் நுனி குமிழ் போலிருக்கும். இது முக்கோணமான தோட்பட்டை யெலும்பின் குழியில் இணைக்கப்பட்டிருக்கிறது, அதனால்தான் கை தாராளமாகச் சுற்றுகிறது. இந்த இணைப்பைக் குமிழ் மூட்டு (Ball and socket joint) என்போம் (படம் 7),

அதே மாதிரி தொடை எலும்புக்குமிழும், இடுப்பெலும்புக் குழியில் மூட்டப்பட்டுள்ளது காண்க- (படம் 8).

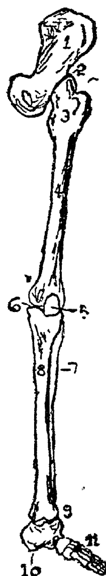
தொடை யெலும்பு 1; முழங்காலில் 2; (குதிரை முக எலும்பு அல்லது முன்கால் எலும்பு (Tibia), பின்கால் எலும்பு (Fibula); சிப்பி 1; **கணைக்கால்** எலும்புகள் 8; காலடி எலும்புகள் 5; கால்விரல்களில் 14— ஆக காலுக்கு 31 எலும்புகள்; இரண்டு கால்களிலும், 62 எலும்புகள்.



படம் 7. கை:

1, பட்டை, 2. குமிழ் மூட்டு, 3, குமிழ், 4. மேற் கை எலும்பு, 5. கீல் பூட்டு, 6. ஆரை எலும்பு, 7. முழ எலும்பு. 8. புறங்கை 9. விரல்.

உடலைத்தாங்கி உலாவவேண்டியிருப்பதால், காலெலும்புகள் உரத்துப் பெருத்திருக்கின்றன. கையை முன்னால் மடக்கலாம்; காலைப் பின்னால் மடக்கலாம்; முழங்கையும், முழங்காலும், மணிக்கட்டும், விரல்களும் கீல் மூட்டினால் இணைந்து இயங்குகின்றன; முழங்கால் சிப்பி போனால் நடக்க முடியாது.



படம் 8. கால்

1. பக்க எலும்பு, 2. குமிழ் மூட்டு, 3. குமிழ், 4. தொடை, 5. சிப்பி, 6. கால் பூட்டு, 7. முழங்கால், 8. பின் கால், 9. மணிக்கட்டு, 10. குதிகால், 11. விரல் எலும்புகள்.

நடத்தல், நொண்டல், ஓடல், பஸ்கி, தண்டால்— இவை காலுக்கு உறுதி தரும். கையை முன்னே நீட்டி மடக்கல், உயர நீட்டி மடக்கல், மார்பு விரிய மூச்சிழுத்து வேகமாகச்

சுற்றல், இடுப்பு குனிந்து கையினுல் கால்விரலைத் தொடுதல், மண் வெட்டல், ஏற்றமிறைத்தல், தோட்டவேலை, ஏரம்ப மிருந் தல், சம்மட்டி யடித்தல், சிலம்பம் விசல், வேட்டி துவைத்தல், விறகு வெட்டல் முதலியவை கைக்கு நல்ல பலம் தரும்.

---

11. எலும்பு முறிவு

முரட்டுத்தனமாகத் தசைகளைத் திருகல், தடாலென விழு தல், அதிரடி, கனத்த பொருள் தாக்குதல், வண்டியேறி நசுக்கல் முதலிய அபாயங்களால் எலும்பு முறியும், அல்லது மூட்டு விடும். நோயுற்ற விடத்தில் வலியும் வீக்கமும் காணும்; அவ்வுறுப்பு இயங்காது; எலும்பு தொளதொளக்கும்; அமுங் கும்; அசைத்தால் "க்ருக்" என்னும். உடைந்துபோனுல் கரகரச் சத்தம் கேட்கும். எலும்பு தோலைக் கிழித்து நீட்டிக் கொள்வதும் உண்டு. எலும்பு நாடிகளுக்குள்ளே பாய்ந்தும் இரத்த வெள்ளமாக்கும். ஒடிந்த எலும்பு மற்றோரெலும்பில் சிக்கிக்கொள்வது முண்டு. குழந்தைகளின் குருத்தெலும்புகள் பிளந்தும், வளைந்தும் போகும். முறிந்த எலும்பு தோலைப் பிளந்து வெளியே நீட்டினுல், அது **கலப்பு முறிவாம்** (Compound fracture); முறிந்த எலும்பு தோலைக் கிழிக்காமல் உள்ளேயே இருந்தால் அது **சாதாரண முறிவாம்** (Simple fracture).

இவ்விதமான ஆபத்துக்களில், எலும்பு முறிபட்ட இடத்தில், தசைக் கலக்கத்தினுல் வீக்கமும் நோவும் கண்டிருக்கும். அதற்குக் கனமாக ஈரத்துணி கட்டி, சுமார் 4 நாழிகை வைத்தி ருந்து, நோவு தணிந்த பின்பு கட்டை யவிழ்த்து, முறிந்த எலும்பு முனைகளைப் பொருந்த வைத்து, அதன்மேல் மெதுவாக ஈரத் துணி கட்டி, அதற்கு மேல் மட்டை (splint) கட்டவேண்டும்.

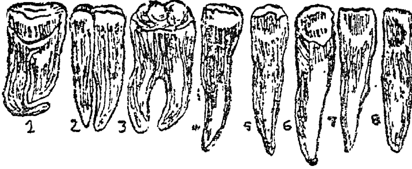
கம்பு, மூங்கில், குடை, செருப்பு, தடிப்பாக மடக்கிய காகிதம் முதலியவற்றால் மட்டை கட்டலாம். கைக்காயத்திற்கு மட்டை கட்டியதும், தூளி (Sling) கட்டவேண்டும். அதற்கு 40 அங்குல முள்ள ஒரு முக்கோணத் துணி வேண்டும். வலுவான காயத் தால் தசைக்கட்டுகள் அறும்; மூட்டு விட்டுப்போம். வலி வீக்கம், மரமரப்பு உண்டாகும். இறுகிய உடைகளை நீக்க வேண்டும்; வேது பிடித்து, ஈரத்துணி கட்டி, அப்பால் மூட்டை அழுத்திப் பொருத்தலாம். இரத்தக் காயத்தை முதலில் கவனித்து அதற்கு ஈரத்துணி கட்டவேண்டும். அடுத்தபடி எலும்பு முறி வுக்கு, மட்டையும், தூளியும் கட்டலாம். முதுகு, இடுப்பு, தொடை, சிப்பி—இவை முறிந்தால், மெதுவாக டோலி கட்டித் தூக்கி, வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவேண்டும்; இன்றேல், வைத்தியரை உடனே அழைத்து வரவேண்டும். கோணி, துணி, சட்டை, மூங்கில் தடி—இவற்றால் டோலி கட்டலாம். அலுங்கா மல் முனைக்கு இருவராகத் தூக்கிச் செல்லவேண்டும். சிப்பி முறிந்தால் தோட்பட்டை முதல் கணுக்கால் வரையில் நீண்ட மட்டை கட்டுக! நோயாளியை அசைக்கக்கூடாது; மயக்கம் வந்தால் சுக்குத்தண்ணீர், அல்லது சுடுகஞ்சி தரலாம். நாம் செய்யக்கூடியது இவ்வளவுதான். கட்டுகள் அறுந்தும், பிடிப் புண்டும் சுளுக்கேறும். வேது பிடித்து உருவுதலும், ஒத்தடம் போடலும், எண்ணெயைத் தடவி உருவித் தேய்த்தலும் (Massage), ஈரத்துணி கட்டலும் (3 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்குரிய) சிகிச்சை. தோள், கை, கால், விரல், இடுப்பு, கழுத்துப் பூட்டு களூற் சொடக்கெடுக்கும்படி நாள்தோறும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். அதனால் கட்டுகள் வலிவுறும். கைகால், இடுப்பு வலிக்கு, உப்பு, வசம்பு, குப்பைமேனியிலை, முருங்கையிலை, சுக்கு, மஞ்கள்-இவற்றை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டுச் சாம்பிராணிப் புகை காட்டலாம்.

---

12. பற்கள்

பற்களில் நாலுவகை யுண்டு. கீழேயுள்ள படத்திற் காண்க :—

படம் 9.

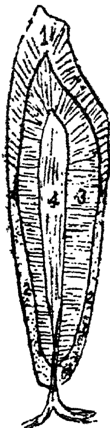


1. 2. குழைக்கும் கடைவாய்ப் பற்கள் ; 3, 4 அரைவைப் பற்கள் ; 5, 6 வெட்டுப் பற்கள் ; 7, 8 கிழிக்கும் பற்கள்.

பற்கள், உணவை மென்று எச்சிலோடு குழப்பி ஜீரணத்திற்குப் பெருந்துணை செய்யும். குழந்தைகளின் பாற் பற்கள் (மில்க் டீத்) ஆறுமாதம் அரும்பி, இரண்டு ஆண்டுகளில் 20 பற்கள் முளைக்கும். இவை அரைத்துண்ண வலிவற்றதால் குழந்தைகளுக்குப் பால், கஞ்சி முதலிய நீர்ம (liquid) வுணவு தருவர். 7 வயதிற்குப்பின், பாற்பல் ஒவ்வொன்றாக உதிர்ந்து, உறுதியான பற்கள் முளைக்கும். உறுதிப்பல்விழுந்தால் முளைக்காது. 22-ஆம் வயதில் நான்கு கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கும் ; வெட்டுப் பற்கள் (Incisors) 8 ; கிழிக்கும் பற்கள் அல்லது வேட்டைப் பற்கள் (Canines) 4 ; அரைக்கும் பற்கள் (Pre-molars) 8 ; குழைக்கும் கடைவாய்ப் பற்கள் (Molars) 12 ; ஆக இரண்டு வரிசையிலும் 32 பற்கள் உள்ளன. புற்பூண்டுகளை அசைபோட்டுண்ணும் ஆடுமாடுகளுக்குக் கடைவாய்ப் பல் மிகப் பெரிது. ஊனுண்ணும் பூனை, புலி, நாய், நரிகளுக்கு முன்னே கோரப்பல் கூர்ந்து நீண்டிருக்கும். மனிதப் பல் செடியுணவிற்கே அமைந்தது. பற்கள் தாடையில் பலமாக வேரூன்றி யுள்ளன. கடைவாய்ப்

2

பற்களுக்கு இரண்டு வேர்களுண்டு. பற்களுக்குள்ளே நாடி, நரம்பு, பசைப்பு. சதைப்பற்று முதலியவை உள்ளன (படம் 10). பற்கள் மேலே மூடிய இனுமல் நீங்கினுல் சொத்தை விழும்.



படம் 10. பல் அமைப்பு

1. இனுமல், 2. பல் எலும்பு, 3. பற் பொருள், 4. நாடி நரம்பு சேர்ந்த கற்றை,

ஊத்தை போக இரண்டு வேளை பல் விளக்குக! மணல், செங்கற்பொடி இவை வேண்டா; இனுமல் தேயும். களிமண்ணுல் தேய்த்தால் பல்லிடுக்குகள் சுத்தமாகும், மாவிலை, மிந்திரி யிலை, கரிப்பான், ஆலம்விழுது, நாயுருவிவேர், தென்னங்காம்பு, வேப்பங்குச்சி, வேலங்குச்சி— இவற்றுல் பல்விளக்கி வாய் கழுவி, மீண்டும் களிமண்ணுல் பல் விளக்கிக் கழுவி, எலு மிச்சம்பழத் தோலினுல் நாக்கை நன்ருக தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். நாக்கு வழித்தல் மிகவும் அவசியமாகும். எலு மிச்சையிலை, வில்வம், மகிழ இலை, காட்டுக் கருவேப்பிலை, மாவிலை—இவற்றை நிழலில் உணர்த்திப் பொடி செய்து, உமிக் கரித் தூள், அதிமதுரம் கூட்டிப் பற்பொடி செய்யலாம். கருவப்

பட்டை, பாதாங்கொட்டைத் தோல், கடுக்காய்த் தோல் 1 பலம், கிராம்பு, மாசிக்காய் ½ பலம்—இவற்றை இடித்துக் கலந்து, களி மண்ணும் சேர்த்துச் சலித்துப் பல்விளக்கலாம். மிகவும் சூடு, அதிகக் குளிர்ச்சி, புளிப்பு, நார் ஆகியவற்றால் பல் கெடும். உண்டதும் வாய் கொப்புளித்து, மாவிலை போட்டு விளக்கி, ஒரு மெல்லிய துரும்பால் எயிற்றில் இருக்கும் அழுக்கெடுக்க வேண்டும். இன்றேல் ஊத்தையேறும், சுவை கெடும்; வாய் நாறி, நோய் வரும். பல் வலித்தால், 'ஜில்' என்று குளிர்ந்திருக்கும் தண்ணீரைச் சூடேற வாயில் வைத்துக் கொப்பளிக்கலாம். கண்டங்கத்திரியை உலர்த்திக் கரியாக்கிப் பல் விலக்கினாலும் நலம். எயிறு வீங்கினால் ஆவிபிடித்தலும், நீர் கொப்புளித்தலும் சிகிச்சையாம். அடிக்கடி நல்ல களிமண் போட்டுத் தேய்த்து வந்தால், பல்லிடுக்குகள் சுத்தமாயிருக்கும். பல்லைக் கவனமாகக் காப்பாற்ற வேண்டும். **பாதி ஜீரணம் பல்லால் ஆவது.**

விலங்குகள் இயற்கை வாழ்வால் பல்லுறுதி கொண்டிருக்கின்றன. கிராம மக்களும் பெரும்பாலும் பல்லுறுதி பெற்றிருக்கின்றனர். இயற்கை வாழ்விற்கு எதிரான நாகரிக மாயத்தில் மூழ்கிய மாந்தர் பலர் பல் நோய்களால் வருந்தக் காண்கிறோம். பல் தேய்வு, சீழ்வடிதல், இரத்தம் வருதல், பூச்சி வைத்தல், சொத்தை விழுதல், பற்கூச்சம், பொறுக்க முடியாத வாய் நாற்றம், நீடித்த பல்வலி முதலியவெல்லாம், உணவு நெறியை மீறியதால் வரும் தண்டனைகள். இவற்றிற்குப் பற்பசையும், இரசாயன மருந்துகளும் போட்டுத் தேய்க்கின்றனர். அவை அப்போதைக்குக் குணமாகத் தோன்றும். அவற்றின் விறுவிறுப்பு விஷத் தன்மையானது; அவற்றால் மேன்மேலும் பற்கள் தேய்ந்து, கெட்டு, முடிவில் பொய்ப்பற்கள் கட்டும்படியாகவே நேரிடும். நோயின் மூலகாரணம் உள்ளிருக்கிறது; இரத்தங் கெட்டு நோய் உண்டாகிறது. இரத்தத்திலுள்ள **உயிருப்பே** பல்லிற்கு உறுதி தருவது. **பல்லண நீரில்** (Dental Lymph)

னாறி, இந்த உயிருப்பு பல்லிற் கலக்கிறது. அதன் அளவும், இயல்பும் கெட்டால் பல்லும் கெடும். உணவுத்துளிகள் பல்லி டுக்கிற் சிக்கி, நாறி, உயிருப்பைக் கெடுப்பதனுல் நோயுண்டா கிறது. உண்டதும் பல் விளக்குவது நல்லது. பல் உடலிற் பொருந்திய உறுப்பு. இரத்தம் கெட்டால் பல்லும் கெடும். மலச்சிக்கல், பித்தம், அஜீரணம் முதலியவற்றல் இரத்தம் கெடும்; வயிற்றைக் காப்பதே எயிற்றைக் காப்பதாம். வயிற்றிற்கு ஓய்வு தருவதே பல் நோய் தீர்ப்பதாம். பட்டினியால் பல்லிலுள்ள உயிருப்பு சுத்தமாகும். சிறவில் ஒரு குழந்தை விடுதியில், பல்லழிவு நோய் (Caries) அதிகமாக யிருந்தது. அவ்விடுதியைப் பாதுகாத்த ஒரு கிழவி, குழந்தைகளுக்கு வழக்கமான உணவை விலக்கி, ஒருமாதம் காய்கறி கஞ்சியே மிதமாகக் கொடுத்ததால் பல்லழிவு நோய் தீர்ந்தது. உண்டபின் சுத்தமான உப்பினுல் தேய்த்துப் பல்லைக் கழுவினுல் நோய் வராது

13. தசை (Muscle)

தசையால் அசைவாம்; எலும்புக்கூட்டை மூடி உடலுக்கு அழகான வடிவளிப்பது தசையேயாம். உடலில் 41% தசை. தசையில் காற்பங்கு குருதி, முக்கால் நீர். சிறுசிறு நார்களின் தொகுப்பே தசை. தசைநார் (Tendon) எலும்புடன் ஒட்டி நிற் கிறது; தசைக்கும் தோலுக்குமிடையே கொழுப்புள்ளது. இது சூட்டைத் தணிக்கும். அதிகக் கொழுப்பு நோயாகும். தசை இருவகையாம் :—(1) நம்மால் அசைவது (Voluntary muscle: கை, கால், கழுத்து) (2) தன்னுல் அசைவது (Involuntary muscle: நெஞ்சகம், இரைப்பை). தலையில் 82, கழுத்தில் 71, முண்டத்தில் 174, கைகளில் 112, கால்களில் 116—ஆக ஏறக்குறைய 555 தசைகள் உடலிலுள்ளன. நமக்கு இரும்புபோன்று உறுதியான தசைகள் வேண்டும். நெஞ்சுலர்ந்து புத்தகப் பூச்சியும், ஊளைச்சதை பிடித்துத் தொந்தி தள்ளிய

மந்தவுடலும் வேண்டா. அறிவும் ஆற்றலும் சேர்ந்திருக்க வேண்டும். **சிங்க உடலில் வேதாந்த கர்ச்சனை கேட்க வேண்டும்.** தக்க பயிற்சியால் தசையிறுகி வலுக்கும். நன்முக வியர்க்கக் காற்றிலும் வெயிலிலும் உழைப்போர் உடலையும் பாருங்கள்; சதையாடாது உண்டுறங்கிச் சுகவாசம் செய்வோர் உடலையும் பாருங்கள்! உழைப்பே உடலுக்குறுதி. ஜப்பானில் ஆண் பெண் அடங்கலும் **ஜியுஜித்ஸு** என்னும் நரம்புதசைப் பயிற்சி யால் வீறும் வலிமையும் பெற்று வருகின்றனர். நல்ல காற்றும், தண்ணீரும், தூய உணவும், பயிற்சியும் உடலுறுதிக்குக் காரண மாம். நம் பெரியார்கள் சூர்யநமஸ்காரம், யோகாசனம், ப்ராணு யாமம் முதலிய அற்புதமான உடல்—மனப் பயிற்சிகளை உபதே சித்துள்ளனர், அவற்றை நாம் பயில வேண்டும். நாளைக்கு ஒரு மணியேனும் உடலுறுதிக்காகப் பாடுபடுக! காலை மாலை இரண்டொரு மைல்களேனும் விருவிரென்று உலாவி வருக! குளிக்குமுன் 25 தண்டால், பஸ்கி எடுப்பதையேனும் கடனுகக் கொள்ளுக. காலையில் திறந்த வெளியில் மூச்சை ஆழ்ந்து இழுத்துவிட்டு, கைகால் இடுப்பு, கழுத்துச் சதைகளைப் பயிற் றுக! கசரத், சிலம்பம், கவாத்து, ஓட்டம், நீச்சு, பந்தாட்டம், சீமந்த புத்திரன், கிளித்தட்டு, பயிருக்குத் தண்ணீரிறைத்தல், தோட்டவேலை, மண் வெட்டல்—ஏதாயினும் ஓர் உடற்பயிற்சி செய்வதை மதக்கடனுகக் கொள்ளுக! பிறரை வேலை ஏவாது, தன் வேலையைத் தானே செய்க! அதுவே ஓர் உடற்பயிற்சி யாகும்.

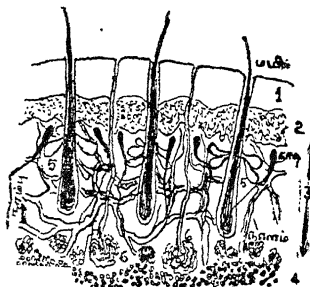
---

14. தோல் (Skin)

தசைக்கு மேலே கொழுப்பு; அதற்குமேலே தோல் மூடிக் கொண்டுள்ளது. தோல் உடலைக் காக்கிறது; வியர்வையை வெளியேற்றுகிறது; மேலே தேய்க்கும் எண்ணெயை வாங்கி நரம்புகளுக்கு ஊட்டுகிறது! தன்னுடைய நுண்ணறைகள் மூலம் காற்றையுறிஞ்சி இரத்த சுத்தி செய்கிறது; சூட்டைச் சமப்படுத்து

கிறது. தோலுள்ளே உணர்ச்சி மிக்க நரம்புப் பின்னல்கள் ஓடு கின்றன. கையில் அந்நரம்புகள் அதிகம். உள்ளங்கை உள்ளங் காலில் தோல் தடித்திருக்கிறது—அதிக உழைப்பிற்காக. தோலி னுல் பரிசித்து, ஒரு பொருளின் தன்மை, மென்மை, வன்மை, அசைவு, வடிவு, வெம்மை, தண்மை ஆகிய இயல்புகளை அறிகிறோம். தோலில் மூன்று அடுக்குகளுண்டு;—**மேல்தோல்** அல்லது **மீந்தோல், நிறத்தோல், உள்தோல்** (படம் 11).

மேல் தோல் (Epidermis) கற்றாழைமேல் படர்ந்த காகிதம் போன்றது: பாம்புச் சட்டைபோன்றது; ஆறிய புண்ணில் உரிவது மேல்தோல். அடித்தோலுக்கு மேல்தோல் காப்பாகும். மேல் தோலில் நாடி நரம்பில்லை; உணர்ச்சியில்லை. மயிரும், நகமும், விலங்குகளின் குளம்பும் மேல்தோ லினமே. எனினும், அவற்றின் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய தெல்லாம் உள்தோலினின்றே



படம் 11. தோல்

1. மேல் தோல், 2. நிறத் தோல், 3. அடித்தோல், 4, கொழுப்புச் சுரப்பிகள், 5. எண்ணெய்க் காய்கள், 6. வியர் வைச் சுரப்பிகள்.

வருகிறது. மயிர்க்கால், நரம்பின் அருகே இருப்பதால் தொட்ட வுடன் உணர்கிறது, சிலிர்க்கிறது. **நிறத்தோல்** மெல்லியது; இதன் மேற்படர்ந்த நிறப்பொருளுக் கேற்றபடி உடலின் நிறமும் இருக்கும்! வெண்மை, செம்மை, கருமை, மஞ்சள் முதலிய

நிறங்கள் தோலிற் காணும். இயற்கையால் வந்த இந்நிறங்களைக் கொண்டு ஒருவரையொருவர் வெறுத்தல் மடமையாகும்.

உள்தோலே (Dermis) உண்மைத்தோல் ஆகும். இதில் மயிரிழைபோன்ற நரம்புப் பின்னல்களும், நாடி, நாளங்களும் உள்ளன. இதில் கத்தி பட்டால் இரத்தம் வரும். இதில் **வியர்வைச் சுரப்பிகள் (Sweat glands), கொழுப்புச் சுரப்பிகள் (Fat glands)** முதலியவை உள்ளன. கொழுப்புப் பண்டம் தோலைப் பசப்புறச் செய்கிறது. பருக்களைப் பிதுக்கினால் வருவது கொழுப்பு. தலையில் கொழுப்புச் சுரப்பிகள் அதிகம். ஆசை நினைப்புகளாலும், பிறவாலும் அவை ஆபாசப்பட்டு முகப்பருக்கள் வெடிக்கின்றன. இந்த அடித்தோலுக்கு எண்ணெய்ப் பசையும், நாடோறும் நீர் முழுக்கும் வேண்டும். இன்றேல் அது வற்றிவறண்டு, வெளித்தோலில் அழுக்கேறும்; தோல் வழியே செல்லும் காற்று தடைபடும்; சொறி, சிரங்கு, பற்று முதலிய நோய்கள் படரும். மயிர்க்கால்கள் அடித்தோலிலுள்ள சிறு பைகளில் ஊன்றி வளர்கின்றன.

15. வியர்வை, உடற் சுத்தம்

வியர்வை இரத்தக கழிவாகும். **வியர்வைச் சுரப்பி** கால் அங்குலம் உள்ளன. உடலில் 25,00,000 வியர்வைச் சுரப்பிகள் உள்ளன. இவற்றை வரிசையாக வைத்தால் 10 மைல் நீளும். தோலின் நுண்ணிய துளைவழியே வியர்வை வெளியேறும். ஒரு சதுர அங்குலத்திற்கு 500 முதல் 1500 வியர்வைத் துளைகள் உள்ளன. தினம் இரண்டு பவுண்டு வியர்வை உடலினின்று வெளியேறுகிறது. உள்ளங்கையிலும் உள்ளங்காலிலும் வியர்வைச் சுரப்பிகள் அதிகம். அங்கு வியர்வை மிகுதியாய் வரும். சிறுநீர் போலவே வியர்வையும் வெளியேற வேண்டும். இரண்டிலும் உப்புள்ளது. வியர்வை வெளியேறினால் சூடு தணியும்; இன்றேல் மூத்திரப்பைக்கு வேலை அதிகமாகும்; மற்ற

டறுப்புக்களை நோயுறுத்தும் ; நடேற்றும். சரியான உடற்பயிற்சி உடலுழைப்பு, வெயில் முழுக்கு, ஆவி முழுக்கு முதலியவற்றால் வியர்வை வெளியேறும். வெளிவந்த வியர்வையில் தூசிபட்டு அழுக்குப் பிடிக்கும். ஆதலால் வியர்த்தபோது உடம்பை ஈரத் துணி போட்டு நன்றாகத் துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதிகாலை, மாலை குளிக்க வேண்டும். தசைக்குப் பயிற்சி போலத் தோலுக்குக் குளிப்பாகும். அடிவயிறு, மார்பு, முகம், கை, கால்களை அழுந்தத் தேய்த்து முழுகவேண்டும். காக்கை முழுக்கினாற் பயனில்லை. பீர்க்கம் பன்னாடை, ஈஞ்சை நார் அல்லது முரட்டுச் சவுக்கம் போட்டு ஒவ்வோரங்குலத்தையும் அழுக்கறத் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும். கரம்பைமண் உடலை நன்றாகச் சுத்தி செய்யும் ; எண்ணெய் மெழுக்கையும் எடுக்கும். வெளிவாசலுக்குப் போனால் மண்ணிட்டுக் கழுவுதல் நலம். இரவிலும் அதிகாலையிலும் குதம் குறிகளில் மண்ணிட்டு நன்கு கழுவி, ஒரு தொட்டி நீரில் முதுகும் அடிவயிறும் அமுங்க அமர்ந்து, அடிவயிற்றை 15 நிமிஷம் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டினால் மந்தம், மலச்சிக்கல், சூடு எல்லாம் தணியும். சௌசவிதிகளைச் சரியாய் அனுஷ்டிப்போர் உடல் உறுதியாயிருக்கும். சிறுநீர் பெய்த பின்னும் நீரைத் தொட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அங்கே புண், மேகப்பற்று வருவது சௌச விதிகளை அவமதிப்பதனாலே தான். கொழுப்பு, தேங்கா யெண்ணெய் சோடாக்காரம் (காஸ்டிக் சோடா), சோடா உப்பு, சுண்ணநீர் (Lime water)—இவை சேர்ந்து, வாசனைச்சரக்குகளுடன் கொதித்துப் பாகாகி, அச்சுக்களில் வார்க்கப்பட்டுச் **சோப்புக்கட்டி** யாகின்றன, இது அழுக்கெடுக்கும். சோப்பைக் காட்டிலும் ஆவாரையிலை யரைத்து முழுகினால் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியும் தூய்மையும் அளிக்கும். பெண்டிர் நாள்தப்பாது மஞ்சட்பூசிக் குளிக்கவேண்டும். இயல் முகமே அழகு. மஞ்சள் வசீகரமும், களையும், உடல் நலமும் தரும் ; வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்கும் ; புண், சொறிகளை நீக்கும் ; முகத்தில் மயிர் வளராது தடுக்கும் ; அடுப்புப் புகை

பால் முகங் கெடாது காக்கும்; விடும் மூச்சின் நஞ்சைத் தணிக்கும்; தடிமன், கபம், பித்தம் முதலியவற்றை மாற்றும்; முலைப் பாலைப் பெருக்கும். முகம். மார்பு, கை, கால், அடிவயிறு, அக்குள்களில் நன்றாக மஞ்சளரைத்துப் பூசிக் குளிக்க வேண்டும். பெண்களுக்கு மஞ்சளைப்போல் ஆண்களுக்குக் களிமண் நலமாகும். மினுக்குப் பொடிகளும், சாயங்களும் தோலைக் கெடுக்கும்—பெண்டிர் அறிக! கடலைமா, நெய்க்கொட்டாங்காய், சண்பக மொட்டு, திருநீற்றுப் பச்சை, மருக்கொழுந்து, பூலாங்கிழங்கு, விரலி மஞ்சள், ஆவாரை இலை, சியக்காய் அரைப்பு—இவை சேர்த்து இடித்துச் சலித்துத் தேய்த்து முழுகினால், உடல் பளபள வென்றிருக்கும். உடலுழைப்பால் வியர்த்த பின், ஒரு முரட்டுத் துணியால் தேய்த்துக் குளித்தல், அனைத்தினும் நல்லது. ஆடைகளையும் நாடோறும் மூலைமடித்துத் துவைத்து உலர்த்தித் தும்பைப்பூ மாதிரி வைத்திருக்க வேண்டும். உவர்மண் கரைத்த தண்ணீரில், இரவு ஆடைகளை ஊறவைத்துக் காலையில் துவைத்தால் வெள்ளைவெளேரென்றிருக்கும். சவர்க்காரம் போட்டும் துவைக்கலாம். சவர்க்காரத்தைக் கத்தியால் பொடியாகத் துருவி, வெந்நீரில் போட்டு, அதில் ஆடைகளை நனைத்து, ஒரு மணி ஊறவைத்துப் பிறகு துவைத்தால் அழுக்கு நன்றாகப் போகும்; ஆனால் "சோப்பில்" கொழுப்புச் சேர்ந்திருக்கிறது. அதனால் வெளுத்தவேட்டி சீக்கிரம் அழுக்கேறும். ஆடை துவைத்தல் முதுகு, மார்பு, முண்டாத் தசைகளுக்கு வலுவாகும். படுக்கையும் உடுக்கையும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். அழுக்கும் வியர்வையும் சிக்கும் சீலைப் பேணும் பிடித்தல் மூதேவித்தனமாகும். சூரியோதயத்திற்கு முன்பு, தண்ணீரில் ஒரு மின்சார சக்தி யுள்ளது. அதிகாலை முழுக்கு நல்ல பழக்கம்; குளிர் அதிகமானல் கசரத், பஸ்கி, ஓட்டம், குஸ்தி முதலிய உடற்பயிற்சி செய்து, அல்லது குளிர் காய்ந்து குளிக்கலாம். வாரம் இரண்டொரு முறை தேங்காய் பால், வால்மிளகு, வில்வப் பழம், எலுமிச்சம் பழம், தேங்கா

யெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் தடவி, ஒவ்வொரு தசையையும் உருவித் திருகித் தேய்த்து, அரை மணி நேரம் ஊறி வெந்நீரிற் குளித்தால், தோல் பதமாகி, உடல் தளிரும். உடல் வெப்பத்தால் கண் வருந்தும். உடல்வலி, தலைவலி, தடிமன் பீனசம்—இவை இருந்தால் ஒரு கரியடுப்பில் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து, போர்வையை இறுகப்போர்த்து ஆவிபிடித்தல் நல்லது; தலையிலும், வயிற்றிலும் ஆவியை நன்கு வியர்க்கச் செலுத்துக! பிறகு தொட்டியில் படுத்து, அடிவயிற்றைத் தேய்த்து 10 நிமிஷமானதும் துடைத்துக்கொண்டு, உடனே எனிமா வைத்துக் கொண்டால் குடல் அழுக்குகள் கட்டோடொழியும். அன்று உபவாசிருந்தால், மறுநாளே மேற்கண்ட நோய்கள் பறந்தோடிப் போம்.

---

16. தோற் பிணிகள் (Skin Diseases)

தோலழுக்கால் சொறி, சிரங்கு, பரு, இரத்தக்கட்டி, மேகப் பற்று முதலிய பல நோய்கள் தொடரும். நரம்பும் இரத்தமும் கெட்டு, உள்தோலைப் பாதித்துக் கருமேகம், குஷ்டம், விரல் புற்று முதலிய வெறுக்கத்தக்க நோய்கள் உண்டாகும். உடல் வறண்டு, அழுக்கேறி, அரிப்பெடுக்கிறது; சொறியச் சொறிய மேல் தோல் எடுபடுகிறது; சொறி படருகிறது. உள்ளிருக்கும் கொழுப்புக் கெட்டு கொப்புளித்துப் புண்ணுகிறது. சொறிப் புண் ஒட்டுவாரொட்டி. தேங்காய்ப் பால் அல்லது எண்ணெய் தேய்த்து ஊறி, ஆவாரங்குழை யரைத்துத் தேய்த்துக் குளித்தால் சொறி நீங்கும். ஆவி முழுக்கு, அல்லது வெயில் முழுக்கால் வியர்வையைப் போக்கி, முரட்டுத் துணியால் அழுந்தத் தேய்த்துக் குளித்தலும் புண்களை ஆற்றும். தண்ணீரும் மண்ணும் புண்ணுக்கு மருந்து. கொழுப்பின் அழுக்கால் பரு வெடிக்கும்; மன விகாரத்தாலும் பரு உண்டாகும். கொசுக்கடியாலும் முகத்தில் புள்ளி புள்ளியாகக் காணும். முகத்தை நீராவியில்

காட்டி, திருநீற்றுப் பச்சிலையைத் தேய்த்து, இரவில் படுத்து, காலை நல்ல புற்றுமண் போட்டுத் தேய்த்துக் குளித்தால் பரு நீங்கும். இவை எல்லாவற்றினும் பசித்துண்ணல், பத்தியம், குடல் சுத்தம்—இவற்றை முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும். அழகை மலர்போல மாசற்றுக் காண்க!

ஒருவர் வியர்வை இன்னொருவர் மேலே தோயக்கூடாது. பிறர் படுக்கையில் படுக்காதே; பிறர் உடுத்ததை உடுக்காதே! பிறர் உடலில் தோயாதே! ஒட்டுவாரொட்டி நோய்கள் வரும். கெட்ட பழக்கங்களால் பற்று நோய்கள் உண்டாகி உடல் கெடும். கண்டபேரை முத்தமிடுவதாலும் ஒட்டு நோய்கள் உண்டாகும்; நிணம் வறண்டு, சூடேறி, **இரத்தக்கட்டி** வரும். நன்றாக வியர்க்க நீராவி காட்டவும்; பிறகு புற்றுமண்ணைக் கெட்டியாகக் குழைத்துக் கட்டியின் மேலும் சுற்றும் கனமாக அப்பி, அதன்மேல் ஈரத்துணி கட்டி, கட்டுக் காய்ந்து போகாமல் அடிக்கடி தண்ணீர் விட்டுக் கொண்டே யிருக்கவும்; விக்கங்களுக்கு அகத்திச் சாறு, எருக்கி லைச் சாறு, ஊமத்தஞ் சாறு, மஞ்சள், உப்பு, இஞ்சிச் சாறு சேர்த்துப் பற்றுப் போடலாம்.

மேகப்பற்று ஒரு புல்லுருவி; சிறு வயதில் கண்டவருடன் உறைவதால் இஃது ஒட்டும். கெட்ட பழக்கங்களால் தினவு அதி கரிக்கும். சொறியச் சொறிய சுகமாயிருக்கும்; பின் எரியும். வளைந்து வளைந்து தடித்து இந்நோய் உடலை அரிக்கும். பற்றின் நடு வழுவழுப்பாயிருக்கும். அங்கே மயிர் முளைக்காது. இந்நோய் பிடிவாதமாய்ப் படரும். பற்றை ஆவியிற் காட்டி, சூரத்தாவரை இலையை அழுத்தித் தேய்த்து, அதன்மேல் களிமண் கட்டி இரவில் படுக்கவும். காலையில் ஆவிமுழுக்காடி, தேங்காய்ப்பால் தேய்த்து முழுகவும். பற்று உலரும்; அரிப்பு நீங்கும்.

இரத்தங் கெட்டுத் **தேமல்** உண்டாகும்; ஆவி முழுக்கும், கரம்பை பூசிக் குளித்தலும் நலம். வண்ணான் வெளுத்ததை

மறுபடி தண்ணீரில் அலசி வெயிலில் உலர்த்தியே உடுத்த வேண்டும். இன்றேல் எல்லா ஆடைகளுடனும் ஊறவைத்துக் கண்ட தண்ணீரில் அலசிய ஆடையால் பிணியொட்டும். பிறருக்கு வழித்த கத்தியைக்கொண்டு தலைவழிக்க விடுவதும் தலையரிப்பு, பொடுகு, சிரங்குகளுக்குக் காரணமாகும். க்ஷவரக்கத்தி தனியே வாங்கி வைத்துக் கொள்ளுதல நல்லது. மாதமொரு க்ஷவரம் போதும். மயிர் வளர்ப்போர் எண்ணெய்ப் பதம் போட்டுச் சீவி ஒழுங்காக வைத்துக்கொள்க! குளித்ததும், சற்றுக் காற்றுட மயிரை உலர்த்துக! சிடுக்குவாரியால் மயிரைக் கோதி விட வேண்டும். குளித்ததும் கூந்தலை முடிபோடக் கூடாது. பெண்டிர், சாம்பிராணிப் புகைமேல் ஒரு சல்லடை கவிழ்த்துக் கூந்தலை உலர்த்துவது நலம்; காற்றிலாயினும் உலர்த்தவேண்டும். பேன்பிடிக்க இடங்கொடுக்கக்கூடாது. தலையணையை அழுக்குப் பிடிக்காமல் உறைபோட்டுச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அழுக்குத் தலையணையில் படுத்தால் காற்றுக் கெடும்; காற்றுப்பை கெடும்; நோய் வரும்.

ஆடையில் **தீப்பிடித்தால்** உடனே அந்த இடத்தைப் பிடித்துக் கசக்க வேண்டும்; மண்ணில் புரளலாம்; ஆடையைச் சட்டென்று அவிழ்த்தெறியலாம். நெருப்புக் காயத்தில் தேன் தடவலாம். தேங்காயெண்ணெய் தோய்த்த துணியை அதன்மேற் போட்டு ஈரத்துணி கட்டலாம். தூசி படாமல் புண்ணை மூடிவைக்க வேண்டும்.

அனைத்தினும் கொடியது **தொழுநோய்.** தொடக்கத்திலேயே இதை நசுக்கவேண்டும். தொழுநோய் தொற்றுநோய். தொழு நோயாளரை ஊருக்கு வெளியே காற்றும் வெயிலும் தாராளமாயிருக்கும் ஓர் இடத்தில் வைக்கவேண்டும். இப்போது பல இடங்களில் தொழு நோயாளருக்கு வைத்தியசாலைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. தொழு நோயாளரை அங்கு அனுப்பவேண்டும் பட்டினி, இயற்கையுணவு, ஆவி முழுக்கு, வெயில் முழுக்கு.

தொட்டி முழுக்கு, காற்றேட்டம், நன்னீர், களிமண் கட்டு—இவற்றால் நீண்ட சிகிச்சை செய்தால், தொழு நோய் தீரும். தினம் காற்றும் வெயிலும் பட உலாவி, பிறகு தண்ணீரில் மூழ்கினால் தோலுக்கு நலமாகும்.

---

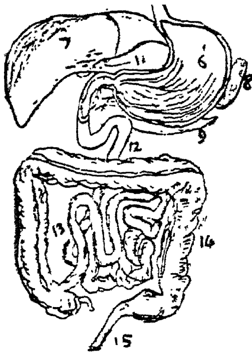
17. உணவுறுப்புகள்

ஆவியந்திரத்திற்கு நீரும், கரியும் வேண்டும்; யாக்கை யந்திரத்திற்கு நீரும், சோறும் வேண்டும். உணவைப்போல உடல் வளரும். பசித்துண்ணல், செரித்தல், கழிவைக் கக்கல், அன்ன சக்தி உடம்பிலொட்டி வளர்தல்—இவை நான்கும் தடைப்படாது நடக்கவேண்டும். இதற்காக வாய்முதல் எருவாய்மட்டும் 33 அடி நீண்ட **உணவுக் குழாய்** (Alimentary Canal) செல்லுகிறது. (படம் 12).

1. குளித்துக் கும்பிட்டு இலைமுன் உட்காருவோம்; 'அன்னம் அமுதமாகுக!' என்று நீர் சுற்றி, உண்ணத் தொடங்குவோம். வாயில் உணவைப் போட்டதும் அவக்கென்று விழுங்கக்கூடாது. நாக்கால் தள்ளிப் பல்லால் (தோசை மா அரைப்பது போல) அரைத்து எச்சிலுடன் நன்றாகக் குழப்பிச் சுவைத்து விழுங்க வேண்டும். **பாதி ஜீரணம் பல்லாலே ஆகும்.** தாடையில் 6, நாக்கடியில் பல *எச்சில் சுரப்பிகள்* உள்ளன. எச்சில், உணவிலுள்ள **சூட்டுப் பொருளைக்** (மாக்கூர் = Starch) கரைத்து இனிப்பாக்குகிறது. உணவு எச்சிலிற் குழையாது போனால் இரைப்பைக்கு வேலையதிகமாகும்; அது முரண்டு செய்யும். **மெல்லா வுணவு செல்லாது.** எச்சில் அமுதம். அதை வீணாக்கக் கூடாது. புகையிலை பழக்கம் கொடிது; அஃது எச்சிலை வீணாக்கிப் பசியை மந்தப்படுத்தி, ஜீரணக் கருவிகளைக் கெடுக்கும். புகையிலை போடுவோர் இன்றோடு விட்டொழிக்கவும்! அசங்கியமான பழக்கம்! பல் விளக்கும்பொழுதும் எச்சிலைக் கண்டபடி துப்பி வீணாக்கக் கூடாது.

2. மென்று விழுங்கிய உணவு, விழுங்கி (Gullet) வழியே இரைப்பைக்குச் செல்லுகிறது. இக்குழாய் வட்டமான தசை யடுக்குகளுடன் 9 அங்குலம் நீண்டது. இதற்கு முன்புறம்





படம் 12. உணவுறுப்புகள்

1. பற்கள், 2. எச்சில் சுரப்பிகள், 3. நா, 4. உள் நா, 5. விழுங்கி (அன்னவாகி), 6. தீநீர் ஊறும் இரைப்பை, 7. ஈரல், 8. மண்ணீரல், 9. கணையம், 11. பித்தத் தூம்பு, 12. துணைப் பை, 13. சிறு குடல், 14. பெருங் குடல், 15, மலக் குடல்.

இவையும் அன்னசாரக் குழாயும், உணவு உடம்பில் ஒட்டிக் கழிவு நீங்கத், துணை செய்கின்றன.

காற்றுக்குழாய் உள்ளது. விழுங்கும் உணவு, காற்றுக்குழாயில் விழாமல் உள்நாக்கு (Epiglottis) மூடிக்கொள்ளுகிறது. தப்பி ஒரு பருக்கை காற்றுக் குழாயில் புகுந்தால் புரையேறும்; அப்போது 'இஹ்' என்று கனைத்து, மண்டையில் தட்டி, தண்ணீர் குடிக்கவும்.

3. வயிற்றின் இடப்பக்கம் இடைச்சவ்விற்குக் (ஈரல்தாங்கி = Diaphragm) கீழே இரைப்பை யுள்ளது. அதில் ஒரு செம்பு தண்ணீர் பிடிக்கும். இரைப்பையில் நான்கு அடுக்குகள் உள்ளன. முதல் இரண்டும் தசை, தசை நரம்புகள்; மூன்றாவது நாடி, நாளம், நரம்புகள்; நான்காவதில் ஆறு சிறு குழாய்கள் வழியே **தீநீர்** (Gastic juice) பாய்ந்து, உணவிலுள்ள **மஸ்துப்** பொருளைச் செரிப்பிக்கிறது. பால், கோதுமை உளுந்து, கடலை-இவற்றில் மஸ்துப் பொருள்கள் வழுவழுப்பாயிருக்கக் காணலாம். இரைப்பையில் உணவு, நான்கு மணி நேரம் இருந்து கூழாகிறது. பின்னே, அதன் கோடியிலுள்ள ஓர் அடைப்பு (Valve) திறக்கிறது. அதன் வழியே **அன்னக்கூழ்** (Chyme) துணைப்பையிற் சேருகிறது.

4. **துணைப்பையில்** (Duodenum), **பித்தமும்** (Bile), **கணை நீரும்** அன்னக்கூழிற் சுரந்து, கொழுப்புப் பண்டங்களைக் கரைக்கின்றன. பித்த நீர் **ஈரலில்** உண்டாகிறது. ஈரல் இரைப்பைக்கு வலத்தில் உள்ளது—ஓர் அடி குறுக்கு, நான்கு இராத்தல் நிறை. இதில் பித்தாசயம் உள்ளது. அதினின்று மஞ்சளாகப் பித்தம் சுரக்கிறது. மிதமிஞ்சி எண்ணெய்ப் பண்டம், கொழுப்புப் பண்டம் வயிற்றில் திணித்தால் கரைக்க முடியாது; பித்த நீர் கெட்டு நோயுறும். பித்தத்தைச் சமப்படுத்தினால், உணவு நன்கு செரித்து உடலில் ஒட்டும். காலையில் கபம் போகப் பல் விளக்கி, வேப்பிலைக் கொழுந்துண்டு, இரண்டு வாய் நன்னீர் பருகினால் பித்தம் சமப்படும். இஞ்சிச்சாறு + எலுமிச்சஞ்சாறு + கருப்பட்டி சேர்த்த பானகத்தைக் குடித்தால் பித்தம் தணியும். இரைப்பைக்குப் பின்னால் **கணையத்தினின்று** (Pancreatic glands) **கணைநீர்** பொசிந்து, பித்த நீருடன் கலந்து, சூட்டுப் பொருள், மஸ்து, கொழுப்பு அனைத்தையும் கரைக்கிறது. இவ்வாறு செரித்த **அன்னரசம்** (Chyle) சிறு குடலிற் பாய்கிறது. துணைப்பை சிறு குடலின் அடிப்பாகமாகும். இதன் நீளம் 12 விரற்கிடையாகும்

(சுமார் 25 ஸெண்டி மீடர்), ...வே சிறு குடலின் சிறிய, அகல மான நீண்ட பகுதியாகும்.

5. **சிறுகுடல்** 20—26 அடி நீளம். 1¼ அங்குலம் குறுக் குள்ளது. இதன் குறுக்களவு வரவரக் குறுகும்; பெருங்குடல் இதை மேலும், இரு பக்கங்களிலும் அணைத்துக் கொண்டுள்ளது. இதிலுள்ள குடல் **நீர்** (Intestinal Juice), அன்னரசத்தை இன்னும் கரைத்துப் பிழிந்து அன்னசாரக் குழாயில் சேர்க்கிறது. இப்படி அன்ன சத்தை உறிஞ்சுவதற்கு அதில் வெல்வெட்டுப் போன்ற **குடல் மணிகள்** (Villi) உள்ளன. ஒவ்வொரு குடல் மணிக்கும் நடுவே நுண்மையாக, நெருங்கிய வலைப்பின்னல்கள் உண்டு; இவை பால் போலிருப்பதால், **பால் வலைகள்** (Lacteals) எனப்படும். இவற்றின் மூலம் வெண்மையான அன்னரசம் அன்னசாரக் குழாயில் வடிகிறது. அன்னசாரக் குழாய் அதை **இடகரை நாளத்தில்** (Subclavian vein) புகுத்துகிறது. இந்நாளம் இடக்காரை யெலும்பிற்கு அருகேயிருப்பதால் அப் பெயர் பெற்றது. இந்தக் காரைநாளத்திற் புகுந்த அன்னசத்து, இரத்தாசயமாகிய **இருதயத்தின்** அறைகளிற் பாய்ந்து **காற் றுப்பைக்குச்** சென்று, அங்கே உயிர்க்காற்றுண்டு, சுத்தமாகி, இரத்தமாகி, நாடிகள் மூலம் உடலெல்லாம் பரவுகிறது. குடல் மணிகள் உணவின் சத்தைப் பிழிந்தெடுத்து, அன்னசாரக் குழாயிற் சேர்த்ததும், கழிவும் கசடும் பெருங்குடலுட் செல்லு கின்றன.

6. **பெருங்குடல்** (Major Intestines), சுமார் 6 அடி நீளம்; 2 அல்லது 3 அங்குலம் குறுக்கு. இது வயிற்றின் வலப் புறம் தொடங்கி, மேலேறி, இரைப்பையினடியே சென்று, பின்பு கீழிறங்கி மலக்குடலில் (Rectum) முடிகிறது. ஆவி யந்திரத்தின் சாம்பல் வெளியேறுவது போல, யாக்கை யந்திரத்தின் உணவுச் சாம்பலும் வெளியேறவேண்டும். போதுமான தண்ணீர் குடித்தால் குடல் சுத்தியாகும். பெருங்குடல் உடலாகிய வீட்டின் கொல்லை;

மலக்குடல் தோட்டி: தோட்டி வேலை சரியாக நடக்காவிட்டால் வீடு நாறும்.

18. உணவு நெறி

உழைக்கப் பசி; பசிக்கப் புசி—இஃது உணவு நெறி. செடிக்கு உரம்; உடலுக்கு உணவு; நல்லவிணை நல்ல நாதம்; நல்லுடல் நல்ல வாழ்வு. நல்லுணவால் நல்லுடலாம், நன் மனமாம். கெட்ட வுணவால், உடல் கெடும், மனங்கெடும். உணவு தளர்ந்த தசைக்குத் தெம்பும், நரம்புக்கு வலிவும், உடலுக்கு ஊக்கமும் கனலுந் தரும். இடம், காலம், வயது, உழைப்பு, பசி, பழக்கம் இவற்றிற்கேற்றபடி உணவு பலவகை, பல நிறையாகும். ஓடியாடும் குழந்தை நிறைக்கு அதிகமாகவே யுண்ணும்; குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஊட்டம் கொடுக்கவேண்டும். நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் விழப் பாடுபடும் தொழிலாளிக்கும் தெம்பான உணவு வேண்டும். காலாடாமல் மூளை வேலை செய்வோர், பசிக்கேற்றபடி மிதமாக உண்க! சோறுமட்டு மன்று; இப்பூத வுடலுக்கு நீர், காற்று, கதிர், வெப்பம், மண், நல்லெண்ணம், உட்களிப்பு—இவையும் உணவாகும்.

நிறையுடன் உண்டால் நீடூழி வாழலாம். நெறி பிசகினால் பொறி பிசகும். பெரும்பாலோர் வயிற்றளவை மீறி யுண்பர்; பசியா துண்பர்; மாமூலாக உண்பர்; கிடைத்தபோதெல்லாம் வயிற்றிலடைப்பர்; பசியே அறியாது கண்டதைக் கண்டபடி தீட்டுவர்; நாக்கிற்காக உண்பர்; வேளை தப்பி யுண்பர்; வாய் நாற, வயிறு நாற, குடல் நாற, மலம் வைத்துண்பர்; "ஐயோ வேண்டா; இனி பொறுக்கமாட்டேன்!" என்று வயிற்றப்பர் அலறித் தவித்து முரண்டு செய்தாலும் விடமாட்டார்; குத்தியடைப்பர். இயற்கை தரும் அமுதவுணவைத் தமது செயற்கையறிவால் கசக்கி பிழிந்து வதைத்துச் சிதைத்து, சாம்பார் முதல்

சேமியாப் பாயசம் வரையில், மசால்வடை முதல் மைசூர்பாகு வரையில், ஆயிரம் வகையாகச் சமைத்துத் தின்று தீர்ப்பர்! அத்துடன் உணவு நாடகம் ஓய்ந்ததா? புலி சிங்கத்துடன் போட்டி போட்டுப் புலால் உண்பர்! பசுந்தறிஞரல்லரோ? மசாலையுடன் காரசாரமாகத் திட்டுவர்; அத்துடன் விட்டாரா? அதற்குமேல் தினுசு தினுசான குடி—காப்பி முதல் விஸ்கி வரையில்! ஆயுளை அசைபோட்டொழிக்கின்றனர்! நாக்கும், வயிறும் நாளை விழுங்குகின்றன, ஆளை விழுங்குகின்றன! இதன் பயனென்ன? இடப்புறம் விருந்து, வலப்புறம் மருந்து! உள்நாட்டுணவு போதாதென்று அயல் நாட்டுணவுகளை டப்பி டப்பியாய், பெட்டி பெட்டியாய்ப், புட்டி புட்டியாய் வரவழைப்பர்! உள் நாட்டு மருந்து போதாதென்று அயல்நாட்டு மருந்துகள்! இந்த வயிறு மனிதனை என்ன பாடு படுத்துகிறது! இல்லை, மனிதனின் நைப்பாசை வயிற்றைப் படுத்துகிறது! வயிறு என்ன கேட்கிறது? "பசிக்கிறது; 'போதும்' என்று நான் ஓர் ஏப்பம் விடுமட்டும் சுசிருசியாக எளிய உணவைக் கொடு! நான் கேட்காதபோது பலாத்காரம் செய்யாதே! இரங்காதபோது ஏற்றுதே!" என்கிறது! வயிற்றிற்கு இந்த உரிமை தராது குத்தியடைத்துக் கொடுங்கோல் புரிந்தால், "ஹேவ், டாம், டும், புஸ்!" என்று அது புரட்சி செய்கிறது. அஜீரணம், மந்தம், மலபந்தம், தலைவலி, வயிற்றுவலி, வாந்திபேதி, காய்ச்சல் முதலிய எல்லாப் பிணிகளும் உணவுக் கொடுங்கோலை எதிர்க்கும் புரட்சிப் புயல்களேயாம். பசித்துப் புசி, உழைத்துப் புசி; குளித்து, வணங்கி, வழுத்தி, இருந்து, அமர்ந்து, சுசிருசியாக வைஸ்வானர பூஜை செய்க! கிழக்கு அல்லது வடக்கே பார்த்து இலைமுன் அமர்க! இஷ்ட தெய்வத்தை நினைக! 'அன்னம் அமுதாகுக, ஆற்றலாகுக!' என்று நீர் சுற்றுக! 'பஞ்ச பூதம், பஞ்ச ப்ராணன், பஞ்ச தன்மாத்திரைகள், தசேந்திரியங்கள், அந்தகரணாதிகளை இதயத்தினின்று ஆளும் சுத்தான்ம சக்தியே! இவ்வுணவை ஏற்று அமுதமாக்கி, ஆற்றலும் வீரிய பலமும், ஒளியும், இன்பத் தூய்மையும் அருள்!' என்று பிராண

ஹூதி போட்டுக்கொண்டு சாப்பிடத் தொடங்குக! இலையைக் கவனித்து, வக்கணை பேசாமல், பத்தினி தெய்வம் அன்போடிட்ட அமுதை உவந்துண்க! வட்டிலில் உண்போர் அதை நன்கு கழுவவேண்டும்; வாழையிலை, ஆலிலை, தாமரையிலை — இவை நல்லனவாம். விலைச் சோற்றைவிட வீட்டுச் சோறு நூறு மடங்கு நல்லது. வேளை யறிந்துண்க! அவசரமாக அள்ளி யடைத்தால் அடி வயிறு பிணியுறும். நிதானமாக உண்க! சுத்த வுணவை சுத்தமாயுண்க!

நாகரிகம் வரவர வழ வழா!! பல பேர் சாப்பிட்ட பீங்கான் தட்டு! சரியாகக் கூடக் கழுவுவதில்லை; வெங்காய நாற்றம் குப்பென் றடிக்கிறது! அந்த எச்சில் தட்டிலேயே மீண்டும் மிகப் பலர் இட்டலி உப்புமா சாம்பார் போட்டு, பலர் தொண்டைகளில் நுழைந்த அலுமினியக் கரண்டியால் உண்ணல் எவ்வளவு அசங்கி யம், அஞசாரம், அபாயம், அநாகரிகம்! சுசிருசியாக வீட்டி லுண்க; அல்லது தன் கையால் தயாரித்துண்க! உணவு ஜீவாத்ம வழிபாடு. இருந்து, மென்று, சுவைத்து, எச்சிலோடு நன்கு கலந்து, உண்க! **சுவைத்துண்டாற் சுகமுண்டாம். வயிறு நாறினல் வாய் நாறும்.**

காலை 10 மணிக்கும் மாலை 6 மணிக்கும் உண்ணல் நலம். இடையில் பசிதாகத்திற்குத் தண்ணீர், நீர்மோர், இளநீர், பழ ரசங்கள் அருந்தலாம். உணவிற்கும் வேலைக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. மேற்சொன்ன 10 மணி 6 மணிச் சாப்பாடு எல்லாரு க்கும் சௌகரியமாயிராது. வேலையெல்லாம் தீர்ந்த பிறகு கவலை யற்று உண்ணவேண்டும். இதுவே உணவு நெறி. வயிறு நிறையப் போட்டடைத்து ஓட்ட வோட்டமாகக் கச்சேரிக்கு ஓடி வேலை செய்வது ஒருவகையான தற்கொலையே யாகும். அதனல் சீரணக் கருவிகள் நோயுறும். நமது நாட்டில் வேலை நேரங்களை காலை 8-11 மாலை 3-5 மணியாக மாற்றவேண்டும். பசி தாங்காத சிறு வருக்குக் காலை கஞ்சி, இட்டலி, நீர்மோர், பால், பச்சைக் காய் கறி, கனிகள்—ஏதாவதொன்றைத் தரலாம். நம் ஆன்றோர்கள்

காலை யுண்ணாது, பாராயணம் பூஜை அனுட்டானங்களை முடித்து, 12 அல்லது 1 மணிக்கு உண்டுவந்தனர். அதனால் நல்ல பசியெடுத்து, சீரணக் கருவிகள் நன்கு வேலைசெய்து, உடல் நலம் பெறுகின்றனர். அதுபோலவே நாமும் காலை வேலைகளெல்லாம் ஒழிந்து, 11½-மணிக்கு மேல் 1 மணிக்குள்ளாக உண்ணல் நலம். உணவில் சத்துக் குறையாமல் பெரும்பாலும் இயல்பா யிருக்க வேண்டும். காய்கறிகள் வேக வைக்கும்போது, வெந்த தண்ணீரை வடித்தல் கூடாது. அரிசிமினுக்கல் கஞ்சிவடித்தல் இரண்டும் சத்தை நீக்கும். மாலை யுணவு, வேலைகளெல்லாம் முடிந்து அனுட்டானங்கள் ஆனதும், சுமார் 7 மணிக்குக் கொள்ளலாம். உண்டதும் ஆடு மாடுகள்கூட இளைப்பாறி நிம்மதியாயிருப்பதைக் காண்கிறோம். உண்ட மயக்கம் தொண்டருக்கும் உண்டன்றோ? ஆதலால், வேலைமுடித்து உண்க! உண்டபின் ஒரு மணி நேரமாவது இளைப்பாறுக! விழுங்குவதொன்று மட்டும் நமது வேலை; உள்ளே போன உணவைச் செரித்து, அன்னசாரமாக்கி, இரத்தமாக்கி உடலை வளர்த்துக் கழிவை நீக்க இயற்கை ஆயிரம் வேலை செய்கிறது. உடலியற்கை யறிந்து இதம் பதம் மிதமறிந்து உண்ணவேண்டும். நாடு விளைப்பதே நயமான உணவு. அவரவர் நிலத்தில் விளைந்த உணவே அவரவர் உடலுக்குப் பொருந்தும்.

19. உணவுத் தத்துவம்

எளிதாகச் செரித்து உடலில் ஒட்டும் சத்துள்ள இனிய உணவே நல்லுணவாம். மாசற்ற சத்துணவைப் பசியறிந்து உண்டுவந்தால், பஞ்சமில்லை, பாபமில்லை, பிணியில்லை, அச்சமில்லை, திருட்டில்லை, கொலையில்லை—மனித வாழ்வு புனித வாழ்வாகும். அடிமையுணவு, திருட்டுணவு, வஞ்சவுணவு, கொலையுணவு, இரத்த வுணவுகள் மனித வுலகைப் பஞ்சமாபாதகப் புலி நரிக் காடாக்கும்! உணவுக்கேற்ற குணம், குணத்திற்கேற்ற

தலம் உண்டாகும். சிலருக்கு உடல் வைரக்கட்டை, குணம் கொள்ளிக்கட்டையாக இருக்கும்; சிலர் உடல் எலும்பு, குணம் கரும்பு; சிலர் மூளை படிக்கும், உடம்பு படுக்கும்; சிலர் பார்த்தால் யானைக்குட்டி, பத்தடி வைத்தால் மூச்சுவாங்கும். எல்லாம் உணவின் செயல்! உடலும் நடையும் உறுதியாயிருக்க வேண்டும்; பந்தைப்போலப் பாயவேண்டும்; வில்லைப்போல வளைய வேண்டும்; சிங்கம்போலத் தோற்றம்: வீரன் பழக்கிய போர்க் குதிரைபோலக் கட்டு மஸ்தான தசைகள்; தனது வேலைக்கேற்ற விறு; பிறர்க்குதவும் ஆற்றல்; அறம் பொரு ளின்ப வீடடைதற்கேற்ற உள்ளுறுதியும் உடலுறுதியும் வேண்டும்.

இனி, உணவின் தத்துவம் அறிவோம் :—உடலில் இரண்டு சத்துக்கள் உள்ளன: **ஊண் சத்து, உப்புச் சத்து.** எலும்பிலுள்ள சுண்ண ஒளிரி (Calcium phosphate), சிறு நீரிலுள்ள அமரி (Ammonia), இரத்தத்திலுள்ள சோடியம் குளோரேட், உணவைச் செரிக்கும் நீர்கள், தண்ணீர்—இவை உப்புச் சத்துக்களாம். ஊன் சத்துக்கள் மிகப் பல—மஸ்து, கறிப்பொருள், தசைப்பொருள், கொழுப்பு முதலியன. நமது உடலில் நூற்றுக்கு 69 உயிர்க்காற்று (Oxygen), 23½ கரிச்சத்து (Carbon), 10 நீர்க்காற்று (Hydrogen), 1·83 உப்புக்காற்று (Nitrogen), 2·5 சுண்ணம், 1 ஒளிரி, 1 க்ளோரைன், 0·15 கந்தகம், 0·133 பொட்டிலுப்பு (Potassium), 0·11 சோடியம், 0·0834 மாங்கிளியம் (Magnesium) 0·066 இரும்பு உள்ளன. மனித வுணவில் நூற்றுக்கு 50 நீர், 32 சூட்டுப் பொருள், 10 தசைப் பொருள், 2 உப்புப்பொருள், 6 மஸ்து இருக்கவேண்டும்.

இயலுணவிற் கலந்த நுண்பொருள்களின் தன்மை யறிக :—

(1) **சத்து** (Vitamin): இஃது இயற்கை யுணவிலுள்ள நுட்ப சக்தி; உயிருக்கு இன்றியமையாதது. சத்தில்லாதது சக்கை. கைத் தீட்டரிசியில் சத்துள்ளது; தவிடுபோக யந்திரத்தில் மினுக்குமரிசியில் சத்தில்லை. தீட்டரிசி தெம்பு; மினுக்

கரிச் சக்கை: யந்திர மினுக்கரிசியால் வந்தது மலச்சிக்கல். வைட்டமின் எனும் சத்தில் 1. 2. 3. 4. 5. (A, B, C, D E) என்று ஐந்து வகையான சத்திகள் உள்ளன. இயல்பாகக் கதிரொளியிற் கனிந்த பழங்களில் ஐந்து சத்திகளும் உள்ளன. பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு நிறமான கீரை, காய், கனிகளிலும் அவை பொதிந்துள்ளன. எண்ணெய்ப் பசையுள்ள கொட்டைகளில் 1, 4-ஆம் சத்துக்கள் உள்ளன. தானியங்களில் 2-ஆம் சத்துள்ளது. இரசம் நிறைந்த பசுங் காய் கறிகளில் 3-ஆம் சத்து உள்ளது. இவற்றைச் சமைப்பதால் சத்து அழிகிறது. சத்து நரம்புகளுக்கு ஒரு சூக்ஷ்ம சக்தியளித்து உயிருக்குறுதி செய்கிறது. கறந்த பசும் பால், ஆட்டுப் பால், இளந்தேங்காய், இளநீர், ஆப்பிள், கதலி, ஆரஞ்சு, பெருந் தக்காளி (Tomato). வெள்ளரி, பறங்கி, வெண்டை, புடல், கீரை வகை, தீட்டரிசி, கோதுமை, கம்பு, கேப்பை, சோளம், பாசிப் பயறு முதலியவற்றில், செழிப்பான சத்துப் பொருட்கள் மலிந்துள்ளன.

(2) மஸ்து (Protein): இஃது உடலுறுதிப் பொருள். மஸ்தில்லாதது வலுவில்லை. தேங்காய், பாசிப்பருப்பு, கொத்துக் கடலை, நிலக்கடலை, உளுத்தம் பருப்பு, பாதாமி, கோதுமை முதலியவற்றில் மஸ்துப் பொருள்கள் அதிகம். மஸ்து பொருள்களைப் மிதமாக உண்க! மஸ்து வயிற்றில் ஜீரணமாகும்.

(3) கரிநீரகை (Carbohydrates): இது காய்கறி கிழங்குகளில் மிகுதி. இதன் முக்கியப் பகுதி உடலுக்குச் சூடளிக்கும் சூட்டுப் பொருள் (Starch). இதை இனிப்பு என்னலாம். வெல்லம் சூட்டுப் பொருள். இனிய கனி, கிழங்குகளில் இனிப்பு அதிகம். இதைக் கரைப்பது எச்சில்; செரிப்பது பித்தமும் கணைநீரும்.

(4) கொழுப்பு (Fat): இஃது உடலைக் கொழுக்க வைக்கும். தேங்காய், பால், பாதாம் பருப்பு, நிலக்கடலை, உளுந்து, கோதுமை, தீட்டரிசி, கேப்பை முதலியவை உடலிற் கொழுப்பேற்றும்.

(5) **உயிர்க்காற்று** (Oxygen): இஃது உடலுக்கு உயிர்; உயிர்க்காற்றுக் குறைந்தால் இரத்தம் கெடும்; சோகை பிடிக்கும்; தோல் வறண்டு வங்கு பிடிக்கும். நல்ல காற்று உடலிற் படும்படி உடையணிக! காற்றில் உலவுக! காற்றுட வாழுக! இளநீர், நன்னீர், காற்று, இரசமுள்ள காய்கறிகள், ஆப்பிள், ஆரஞ்சு, திராட்சை போன்று இரசமுள்ள கனிகள், கடலை—இவற்றில் பிராண சக்தியுள்ளது. பிராணாயாமத்தால் உயிர்க்காற்று உடலில் நிறைந்து நலந் தரும்.

(6) **நீர்க்காற்று** (Hydrogen): உடம்பை குளிர்மையாக்குகிறது; வியர்வையை வெளியேற்றுகிறது. நீர்க் காற்றுக் குறைந்தால் உடல் வறண்டுபோகும்; பற்று, சொறிகள், உண்டாகும்; மூச்சுத் திணறும். இளநீர், திராட்சை, நாரத்தை, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை. ஆப்பிள், கீரை வகை வெள்ளரி—இவை நீர்க் காற்றுள்ள பொருள்கள்.

(7) **உப்புக் காற்று** (Nitrogen): நரம்புகளுக்குத் தெம்பாகும். இக்காற்றின்றிக் காதடைப்பு, நரம்புத்தளர்ச்சி, வாதம் முதலிய பிணிகளுண்டாகும். தேங்காய், கடலைவகை, பால், தயிர் முதலியவற்றில் உப்புக்காற்றுள்ளது; இவற்றைக் காய்கறி தானியங்களுடன் பக்குவமாக உண்க!

(8) **கரி** (Carbon): இஃது உடலுக்குக் கனலளிக்கும். அரிசி, கோதுமை ரொட்டி, ஓட்ஸ், கேப்பை, அத்தி, தேன், கிழங்கு வகைகளில் கரிச்சத்து உள்ளது. இஃது அதிகமானல் உடலைக் கெடுக்கும்.

(9) **சுண்ணம்** (Calcium): பல்லுக்கும் எலும்புக்கும் வலிவு; எலும்பில் 85% சுன்ன ஒளிரி. இஃது இரத்தத்திற்குச் செந்நிறம் தருகிறது; இஃதின்றித் தசைநார் உறுதிபெறுது; மூத்திரம் தடைப்படும்; பல் சொத்தை விழும். பால், வெங்காயம், முள்ளங்கி, தேங்காய், கடலைகள், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, வாழை, ஆட்டுப்பால், பெருந்தக்காளி, கீரை வகைகளில் சுண்ணச் சத்துள்ளது.

(10) சோடியம் (Sodium): இஃது ஜீரண காரி; சுண்ணாத்துடன் சேர்ந்து உடலுறுதி செய்கிறது. இச்சத்து மிகுந்தவன் பயில்வானாக இருப்பான். 'சோடியம்-மனிதன்' சுறுசுறுப்பாயிருப்பான். சோடியக் குறைவால் சோர்வுமிகும். தலை நோகும். இளநீர், வழுக்கை, பாதாமி, ஆப்பிள், ஆரோரூட்டுக் கிழங்கு, கீரை வகை, காரட்டுக் கிழங்கு, வெள்ளரிக்காய், வால்நட் முதலியவற்றில் சோடியம் சத்து அதிகம்.

(11) பொட்டிலுப்பு (Potassium): வயிற்றிற்குறுதி: நல்ல பசி கொடுக்கும்; பொட்டிலுப்பின்றி வயிறு படுக்கும், தொண்டை நோயுறும், மலம் சிக்கும், தசைகள் தளரும். எலும்புக்குச் சுண்ணாம்போலத் தசைக்குப் பொட்டிலுப்பாகும். தேங்காய், இளநீர், பெருந்தக்காளி கனிவகை முதலிய இயற்கை யுணவுகளில் இஃது உள்ளது.

(12) மாங்கனியம் (Magnesium): எலும்பிலும் தசையிலும் கலந்துள்ளது; இஃது உடம்புக்குக் குளிர்மை தரும்; நல்ல தூக்கமளிக்கும்; மலத்தை இளக்கும்; இளம் பொலிவளிக்கும். இஃதின்றித் தசைக்கட்டுகளில் பிடிப்புண்டாகும்; தோலில் திரை விழும். தேங்காய், கோதுமை, எலுமிச்சை, திராட்சை, வெள்ளரிக்காய், அத்தி, பாதாமி முதலியவற்றில் இச்சத்து மிகுதி.

(13) இரும்பு (Iron): உடலில் சுமார் $\frac{4}{100}$ பங்குள்ளது. இஃது இரத்தத்தில் கலப்பு; உயிர்க் காற்றைப் பரவச் செய்வது. இஃதின்றி இரத்தம் கெடும்; உடம்பு சோகை பிடிக்கும்; அயச் சத்து உடலுக்கு வெப்பம். சகன சத்தி, சுறுசுறுப்பு, இரத்த சுத்தி, கண்ணுக்கு ஒளி முதலியவற்றை யளிக்கும். தேங்காய், அறைக்கீரை, பசுங்காய் கறிகள், கனிகள், பருப்புகளில் அயச் சத்துள்ளது.

(14) அயோடின் (Iodine): மூளைக்குத் தெளிவீயும்: நரம்பிற் குறுதி தரும். கழுத்துச் சுரப்பிகளில் (Thyroids) அயோடின் அதிகம். இஃதின்றி மூளை மெலியும்; நினைவு பிசகும்;

அச்சமுண்டாகும்; முகம் சுருங்கும். அரிசி, வெங்காயம், ஆப்பிள், கடலை, பெருந்தக்காளி, உருளைக் கிழங்கின் தோல் முதலியவற்றில் அயோடின் சத்துள்ளது.

(15) குளோரைன் (Chlorine): அழுக்குகளை வெளி யேற்றி உடலைச் சுத்தம் செய்கிறது; பசியுண்டாக்குகிறது. நறுங் கனிகள், பசுங்கறிகள், தேங்காய், ஆரோரூட்டு, வெள்ளரி, பாலாடைக்கட்டி, வால்நட் முதலியவற்றில் இச்சத்துள்ளது.

(16) ஒளிரி (Phosphorus): மூளை, நரம்பு எலும்புகளி லுள்ளது. இது மூளை வேலைக்கு அவசியம்; கண்ணுக்கு ஒளி தரும். தேங்காய், ஆரஞ்சு, தூதுவளை இலை, மொச்சை, திராட்சை, முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய், கடலைகள், பச்சைக் காய் கறிகள், கனிகளில் ஒளிரிச் சத்துள்ளது.

(17) **கந்தகம்** (Sulphur): மயிர், நகம், ஈரல், தோல் இவற்றை வளர்க்கிறது; அழுக்குகளை வெளியேற்றுகிறது. இதன் உதவியால்தான் ஈரல் பித்தஞ் சுரக்கிறது இஃதின்றேல், ஈரல் நோயுறும், தோற்பிணி வரும். தேங்காய், வெள்ளரி, உருளைக் கிழங்கு, வெங்காயம், பெருந்தக்காளி, முள்ளங்கி இவற்றில் கந்தகமுள்ளது.

இவற்றைத் தவிர, மாங்கினிஸ் (Manganese) என்னும் பொருள் ஞாபக சக்தியைத் தருகிறது. இது தேங்காய், பாதாமி முதலியவற்றிலுள்ளது.

20. உணவுப் பொருள்

உடலுக்குறுதிக்குத் தேவையான சத்து, மஸ்து, கொழுப்பு, இனிப்பு, பொட்டிலுப்பு, சோடியம், சுண்ணம், மாங்கினியம், இரும்பு, குளோரைன் முதலிய தாதுக்களெல்லாம் அடங்கிய சில உணவு வகைகளை கீழே காண்க:

பச்சையுணவிற் கேற்றன : **1. கனிகள் :** வாழை, ஆப்பிள், மா, பலா, ஆரஞ்சு, திராட்சை, மாதுளை, இலிப்பு விளா, அத்தி, எலுமிச்சை, நாரத்தை, கர்பூசி, அப்ரிகாட், பேரிச்சை முதலியன.

2. சல்லாத்திற்கு தக்கன : வெள்ளரி, புடல், வெண்டை, பெருந்தக்காளி, முட்டைகோஸ், பறங்கி, கீரை வகை, கருவேப்பிலை, முருங்கையிலை, கொத்தமல்லிக்கீரை, பொன்னாங்காணி, சர்க்கரைவள்ளி முதலிய பசுங் காய்கறிகளை அரிந்து, எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து, இஞ்சித் துண்டம் சேர்த்து, இந்துப்புப் போட்டு, தேங்காய்த் துருவல், கடலைவகை யேதேனும் கூட்டி யுண்ணலாம்.

3. பானங்கள் : பால், தேன், இளநீர், நுங்கு, மோர், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம்பழம், திராட்சைக்கனி ரசம், துளசித் தண்ணீர் முதலியன.

4. கடலை, கொட்டை வகைகள்: கொத்துக்கடலை, பாதாமி, வால்நட், பாசிப்பயறு, உளுந்து, துவரை, பட்டாணி, நிலக்கடலை, சாரப்பருப்பு, பிஸ்தா முதலியவற்றை ஊறப்போட் டுண்ணலாம். மொச்சையை அவித்துண்ண வேண்டும். தேங்காய் முதல் தரமான உணவாகும்.

5. சமைத்துண்ணத் தக்கன : தீட்டரிசி, கோதுமை, கேப்பை, கம்பு, சோளம் முதலிய தானியங்கள் ; துவரை, பாசிப் பயறு, மொச்சை ஆகிய கடலைவகைகள் ; கத்தரி, உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி, முருங்கை, கருட், காய் கறிகள். பல்லுக்கு எளிதாக மசியாதவற்றைச் சமைத்தே யுண்ணல்வேண்டும். நாவிற்கு இனிதாகவும், பல்லிற்கு எளிதாகவும் உள்ளதைப் பச்சையாக உண்ணலாம்.

மேற்சொன்ன உணவுப் பொருட்களை எத்தனையோ வகை யாகப் பக்குவஞ் செய்துண்ணலாம் :— சாதம், கூட்டு, கறி, பச்சடி, சல்லாது, கதம்பம், குழம்பு, ரசம்—எத்தனையோ வகை ! உதாரணமாகச் சில உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிப்போம்

உணவு வகை

காலையுணவு : அதிகாலை வயிற்றில் சில விஷநீர்கள் மண்டிக் கிடக்கும்; பல் துலக்கும்போது அவற்றை வெளியேற்றல் வேண்டும். 10 அல்லது 11 மணி வரையில் வயிற்றிற்கு ஓய்வு தரல் வேண்டும். குடலில் சிக்கின்றி நாக்குத் தெளிந்து நல்ல பசியிருந்தால், காலையில் துளசி ஊறிய நண்ணீரைக் குடிக்கலாம். இளநீர் மிக நலம். இஞ்சித் துண்டு ஒன்றைக் கடித்துக்கொண்டு உப்பு, கருவேப்பிலை போட்டு மோர் சாப்பிடலாம்; எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு முதலிய ரசங்களில் தேன் அல்லது பனைவெல்லம் சேர்த்து, இஞ்சி தொட்டுக்கொண்டு பருகலாம். காப்பி, டீ, கொக்கோ முதலிய குடிப்பழக்க முள்ளவர்கள் அவற்றை விலக்க முயல்க! அவை ஊக்குவது போலத் தோன்றி நாளடைவில் நரம்புகளைத் தளர்த்தும். கறந்த பாலை நுரையுடன் உண்ண லாம். கோதுமைக் குறுணையைக் கஞ்சிவைத்துப் பாலும் வெல்ல மும் போட்டுச் சாப்பிடலாம்; கொத்தமல்லிக் கஷாயத்தில் பாலும் வெல்லமும் சேர்த்துக் குடிக்கலாம்; பித்தம் தெளியும். வேப்பம் பூவையும் பொன்னுவாரம் பூவையும் உலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு சுக்குச் சேர்த்துக் கஷாயம் போட்டுப் பனைவெல்லம் சேர்த்துக் காலை சாப்பிட்டால் இரத்தம் சுத்தியாகும்.

9 மணிக்கு வெயில் மேலே படும்படி யமர்ந்து, வியர்த்ததும் தேய்த்துக் குளித்து, வணங்கிக் காலையுணவு கொள்ளலாம். 10 அல்லது 11 மணிக்குக் கனமாகக் சாப்பிடலாம். **பச்சை யுணவு** விரும்புவோர் அடியிற் கண்டவற்றைக் கொள்ளலாம். சுமார் 30 ஆண்டுகள் உணவு சோதனை செய்ததில், இவை என் அனுபவத்திற் பெரும்பய னீந்தன :—

1. மோரில் ஊறிய அவல் + தேங்காய்த் துருவல். நிலக் கடலை + வாழைப்பழம் + சில்லுக்கருப்பட்டி (தென்னை வெல்லம்).

2. இரவில் ஊறிய கொத்துக்கடலை + வாழைப்பழம் + தேங் காய்த் துண்டம் + தயிர். தேங்காயும், வாழையும் எல்லாச் சத்துக்

களும் நிரம்பிய நல்லுணவுகள். தேங்காயும் பழமும் ஆலய வழி பாட்டிற்கும், ஆருடல் வழிபாட்டிற்கும் ஏற்றன.

3. ஊறிய பாசிப்பயறு + ஆப்பிள் + நிலக்கடலை + தென்னை வெல்லம் + தேங்காய்.

4. பேரிச்சை, அத்தி, திராட்சை, மா, ஆரஞ்சு, மாதுளை, கர்பூஜ், வாழை முதலிய கனிகளுடன், கொத்துக்கடலை, பாதாமி, நிலக்கடலை முதலிய கடலை வகைகளைச் சேர்த்து உண்க.

5. தயிர் + வாழைப் பழம் + நிலக் கடலை அல்லது கொத்துக் கடலை + தேங்காய்த் துண்டம்.

6. தேன் + வாழை + பலா + மா + தேங்காய்த் துருவல் + முந்திரி அல்லது பாதாமி—இது நல்ல அமுதம்.

7. பிஞ்சுப்புடல், பறங்கி, வெள்ளரி, பெருந்தக்காளி முதலிய மெல்லிய பசுங்காய்களை அரிந்து, ஊறிய பாசிப் பருப்புடன் தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து, எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கல்லுப்புப் போட்டு, இஞ்சித் துண்டமும் சேர்த்து மெதுவாக மிதமாக உண்டு, மோர் குடிக்கலாம்; இவற்றைத் தயிரிலும் கலந்துண்ணலாம். இந்தச் சல்லாத்தில் கருவேப்பிலையும் கொத்தமல்லியும் சேர்த்தால் கம்மென்றிருக்கும்; பச்சை வாடை யிராது.

8. இளந் தேங்காய்த் துருவல், அதில் வாழைப்பழத் துண்டங்கள், ஆப்பிள் பழத்துண்டங்கள், கொஞ்சம் நிலக் கடலை, ஊறப்போட்ட பாசிப் பயறு அல்லது கொத்துக் கடலை போட்டுக் கரண்டியால் நன்கு கலந்து, மென்று உண்டால், மிக நல்லுணவாம். இனிய கனிகள் எதுவும் இத்துடன் சேர்க்கலாம்; புளிப்புக் கூடாது; தேன் அல்லது தென்னை வெல்லம் சேர்க்கலாம்.

9. எந்த இனிய காய்கறி கனிகளுடனும் தேங்காய்த் துருவலும் கடலையும் சேர்த்து உண்ணலாம். உதாரணமாக, பறங்கிப் பழத்தை அரிந்து தேங்காய்த் துருவல் சாரப் பருப்பு அல்லது ஊறிய பாசிப் பருப்பைச் சேர்த்துண்டால் புஷ்டியான உணவாகும். இவையெல்லாம் பல்லாண்டுகளாக யான் புசித்துப்

பயனறிந்த உணவுகள். மாலை 5½ மணிக்கும் இவ்வுணவுகளே கொள்ளலாம்.

இனிச் சமைத் துண்போருக்குச் சிறந்ததைச் சொல்வாம். ஒரேயடியாக இயற்கை யுணவிற்குத் தாவமுடியாது. வாயினுல் பேசலாம் ; ஆரம்ப சூரத்தனம் செய்யலாம். உள்ளே நைப்பாசை நாக்கைப் பிடுங்கும் ; 'அது கொண்டா, இது கொண்டா ! ஓசைப் படாமல் காப்பிக் கடையில் நுழைந்து, வெங்காய சாம்பாரையும், 'பச்சைமிளகாய்ச் சட்டினியையும் ஒரு தீட்டு தீட்டிவா !' என்று நாக்கையும் மனதையும் அரிக்கும். பல நாடுகளைச் சுற்றிப்பார்த்த பிறகு, நமது தமிழ் நாட்டுச் சமயல் முறையே அருசுவை யமுதம் என்று எனக்குப் புலனுனது ; அதுமலிவுங்கூட. நமது சமையலில் சத்துக்கள் அமையும்படி சில சீர்திருத்தங்கள் செய்யலாம். அரிசி, கோதுமை, வரகு, தினை, கேப்பை, சோளம் முதலிய தானியங் களைச் சமைத்தே உண்க ! கஞ்சி வடிக்காது பொங்கவேண்டும். வயதிற் கேற்றபடியும் உணவு முறை அமையவேண்டும். ஐம்ப திற்குமேல் எளிதாகச் சீரணிக்கும் உணவே உண்ணவேண்டும்.

தீட்டரிசி நாட்டுணவு ; உலகில் பாதி மக்களுக்குமேல் அரிசி யுண்கின்றனர். பலபீமனுன மத்வாசாரியாரும், அறிவுச் சுடர்களான சங்கரர், சம்மந்தர், உடையவர் முதலியோரும் அரிசி யுண்டவர்களே. சீனரும் ஜப்பானியரும் அரிசியுண்டு பலமாயிருக் கிருர்கள். அரிசி ஒரு மணி நேரத்தில் செரிக்கும் ; கோதுமை, கேப்பை முதலியன மூன்று மணி நேரத்தில் செரிக்கும். உடல் வியர்க்க உழைப்பவருக்குக் கனமான உணவு வேண்டும். சாதார ணமாக அரிசியுண்ணலாம். அரிசியில் **அயோடின்** சத்து அதிகம், கோதுமையைவிட அரிசியில் மஸ்துக் குறைவு. பருப்புச் சேர்த்து அதை நிறைவு செய்யலாம். **பருப்புஞ் சோறும் பக்கா வுணவாம்.** அரிசியைக் கொண்டு பல உணவுப் பொருள்கள் தயாரிக்கலாம் :

1. அவல் : இது சத்துக் குறையாத நல்லுணவு. மோர், வெல்லம், கனி ரசங்களில் ஊறவைத்துத் தேங்காயுடன் உண்ணலாம்.

2. சத்துமா : இதை இனிப்புச் சேர்த்து உண்டால் தெம்பாயிருக்கும்.

3. அரிசிமாவுடன் வாழைப்பழத்தையும் தேங்காய்த் துருவலையும் சேர்த்து, நன்றாகப் பிசைந்து, கரியடுப்பில் அடை தட்டியுண்ணலாம். இது போலவே கோதுமை, கேப்பை சோளமாக்களையும் வாழைக்கனி, தேங்காய்—இவற்றைச் சேர்த்து அடை தட்டி யுண்ணலாம். இவ்வுணவுடன், பால் அல்லது மோர் பருகுக!

4. அரிசியைப் பொங்கி நெய், பருப்பு, மோர்—இவற்றுடன் உண்ணலாம். மோரைக் கடைந்து பெருக்கி, எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து, கருவேப்பிலை கசக்கிப் போட்டு, உப்புப் போட்டு உபயோகித்தால் ஜீரணத்திற்கு நல்லது.

5. அரிசி முக்கால், பாசிபருப்பு கால் பங்கு போட்டுப் பொங்கி, அதிலேயே உருளைக்கிழங்கு, காய்கறிகளைப் போட்டுக் கதம்பமாக்கி, எலுமிச்சம் பழம், இஞ்சி, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துப் பதம் பார்த்து இறக்கி உண்ணலாம்.

6. கம்பு, கேப்பை, சோளம், வரகு, கோதுமை, பாசிப் பருப்பு எல்லாம் உடைத்து; மாவாக்கிக் கலந்து வாழை, மா, ஆரஞ்சு முதலிய கனிகள் கூட்டித் தேங்காய்த் துருவலுடன் பிசைந்து, சப்பாத்தி தட்டி உண்டால் பீமசேனன் போலிருக்கலாம். இந்த மாதிரி கெட்டி உணவுகளுக்குப் பின், உப்பு கருவேப்பிலை போட்ட மோர் உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

7. பகலில் அரிசி, இரவில் கோதுமைச் சாதம் நல்லது. அரிசிக்குத் தயிர் மோர், கோதுமைக்குப் பால் சேர்க்கவேண்டும். நான் **யோக சமாஜத்தில்** விளைந்த வரகையும் பாசிப் பருப்பையும் தக்காளி மொச்சையுடன் சமைத்துக் கதம்பமாக்கி யுண்டேன்;

அது மிக நன்றாயிருந்தது. வரகரிசியை அனைவரும் உண்ணலாம். வரகும் பாசிப்பருப்பும் பொங்கவைத்துக் கஞ்சியாக்கி பால்கலந் துண்டால் மிக நலமாகும்.

கூட்டு

8. புளி மிளகாய் மிகுந்தால் இரத்தத்தைக் கெடுக்கும். எலுமிச்சம்பழம், இஞ்சி, மிளகு சேர்த்துக்கொள்க ! புளி மிதமாகச் சேர்த்தால் கிளாண்டுகளுக்கு நலம் ; மிளகாயும் அளவுடன் சேர்த் தால் இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதமாக்கும். இவற்றுடன் நிரம்பப் பருப்பும் காய்கறிகளும் சேர்க்கவேண்டும். அரிசிச் சோறுனாலும் கோதுமைச் சோறுனாலும் சப்பாத்தியானாலும் தொட்டுக்கொள்ள ஒரு கூட்டுவேண்டும். பாசிப் பருப்பு அல்லது துவரம் பருப்பை வேக விடுக ; அதில் சிறிது கொத்துக்கடலை, மொச்சை வகைகளைப் போடுக ; முக்கால்வாசி வெந்ததும் புடல், பாகல், பீர்க்கை, வெண்டை, அவரை, உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு, முட்டைகோஸ், முருங்கை, கத்தரி, சர்க்கரைவள்ளி, வாழை, பறங்கி, தூதுவளை முதலிய காய் கிழங்கு கீரை வகைகள் கிடைப்பவற்றை எல்லாம் அதில் அரிந்து போடுக ; வெந்ததும் தேங்காய்த் துருவல், இஞ்சித் துண்டம், கருவேப்பிலை, கொத்த மல்லி, மஞ்சட் பொடி, சீரகம், மிளகுத்தூள், உப்பு-இவற்றைப் போடுக ; எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து இறக்குக! முதல்தரமான உணவு ! அரிசி கோதுமைக்குத் தக்க துணை. அத்துடன் தயிரில் பச்சையாக வெள்ளரி, புடல், வாழைத் தண்டு, பெருந்தக்காளி ஏதேனும் போட்டு, உப்பு. கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை சேர்த்துப் பச்சடி பண்ணி யுண்ணலாம். உப்பு சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். இந்துப்பு நல்லது.

9. அரிசி, பாசிப்பருப்பு உருளைக்கிழங்கு, கிடைத்த காய் கறிகள், இஞ்சி, எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்துப் பொங்கலாக்கி உண்ணலாம்.

10. அரிசி, உளுத்தமா, தேங்காய்—இவற்றைக் கூட்டி, இட்டலி வார்த்து, மேற்சொன்ன கூட்டுடன் உண்ணலாம். இட்ட

வியும் சாம்பாரும் முதல்தர வுணவாகும்; ஆனால் சாம்பாரில் காய் கறிகள் போடவேண்டும். தேங்காய் சேர்க்கவேண்டும். எத்தனையோ வகையாக உணவுகளைப் பாகம் செய்யலாம். உணவுப் பொருளின் முழுப்பயனும் அடங்கும்படி பக்குவம் செய்க! ஆவியில் வேகவைத்த உணவு நல்லது. மண் சட்டியில் சமைத்தல் வேண்டும். **தொன்றுதொட்டு நந்தமிழர் மண் பானையிலேயே சமையல் செய்துவந்தனர்.** இப்போது ஈயம், வெண்கலம், அலுமினியம் முதலிய உலோகங்களில் சமைக்கின்றனர். உலோக—நஞ்சு உடலுடன் சேர்ந்து நோய்க்கிடமாகிறது. மண்பாண்டமே நலம். சமையல் பாத்திரங்களை சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.

கடலுப்புக்குப் பதில் கல்லுப்பு நல்லது. நன்கு மென்று இனிப்புற உண்டால், உப்பின் அவசியங்கூட இராது. காய்கறிகளிலேயே வேண்டிய உப்புள்ளது. கடலுப்பைச் சுத்தமாக்கி அளவாகச் சேர்க்கலாம்.

சமைத்து உண்ணல்

சமைத்து ஒரு மணி நேரத்திற்குள் உண்ண வேண்டும். ஆறற்பருக்கை ஆளை வருத்தும். வயிற்றைக் கொல்லை யாக்காது கனலுக்கேற்றபடி கணித்துண்க! மாலை 5½ மணிக்குமேல், மேற் சொன்னவற்றில் எளிதாக ஓர் உணவு கொள்க! கனியும் கடலையும் இனிது. மேற்சொன்ன வகையாகப் பக்குவம் செய்துண்டால் ஆள் கொட்டாப்புளியா யிருக்கலாம். எண்ணெய்ச் சத்துள்ள உணவு வேண்டுமானால், வாழை, உருளைக்கிழங்கு, காய்கறிகளை வேகவைத்து எண்ணெய்விட்டு உசிலித்து உண்ணலாம்; பொடிமாஸ் செய்து எண்ணெய் கலக்கலாம். ஆனால் உசிலிப்பதால் உணவின் சத்துக்கள், வேகவைப்பதைவிட அதிகமாகக் கெடுகின்றன. தேங்காய், நிலக்கடலை சேர்த்தால் எண்ணெய் மிகை. இவ்வளவு போதும். மற்றப்படி வறுவல், பொரியல், துவட்டல், போளி, இலட்டு, லாடு, பூரி, மிட்டாய்கள், பருப்பி, மைசூர்பாகு, ஜிலேபி, போண்டா, காரவடை, சொஜ்ஜி, வெள்ளை யப்பம்.

சந்தேஸ், குலாப்ஜான், இரசகுல்லா, பாதாம்கீர் முதலிய ஆயிரம் வகையான செயற்கை யுணவுகளெல்லாம் நாக்கு ருசிக்கே வந்தன. வயிறு சாணளவு; நாக்கு போக்களவா யிருக்கிறது. தொண்டைக்குக் கீழே நாக்கிற்கு அதிகாரமில்லை. மாதம் இரண்டு நாள் துளசி நீருண்டு பட்டினி யிருந்தால் குடல் கலகலப்பா யிருக்கும். வயலையும், வயிற்றையும் சிறிது காயப்போட்டு வளர்க்கவேண்டும். ஏகாதசி விரதம் நல்லது.

21. ஊன் மது விலக்கு

ஊன் மது வொழிக! மனிதனுக்குரியது மரக்கறி யுணவே. மரத்தை மனிதன் வளர்த்தால், மரம் மனிதனை வளர்க்கும். செடிக்கும் உயிர்த் துடிப்புண்டு, உணர்வுண்டு, இன்பதுன்பம் உண்டு. அன்பால் வளர்த்தால் செடி அழகு குலுங்கும், அமுதமளிக்கும். "மனிதா, உண்! இதோ கனி, கொட்டை, தானியம்!" என்று மரம் அன்புடன் அளிக்கிறது. உதிர் கனி தானியம் உத்தம உணவாம். அதனால் செடி இறப்பதில்லை. தேவையளவு செடிப் பொருளுண்க! அதற்குக் கைம்மாருகப் பயிர் செடி கொடிகளை உயிர்போல வளர்க்கவும். ஐந்தறிவுயிர்களைக் கொல்வதும், கொன்றதை யுண்பதுங் கொடுமை; கதறக் கதறக் கழுத்தை யறுத்து, இரத்தஞ்சொட்ட, இரக்கமின்றி உயிரைப் பிரித்துப் பிணத்தை யுண்ணல் பகுத்தறிவுள்ள மனிதனுக்கிழிவு, பாவம், பழி! வேண்டா உயிர்க்கொலை! கொன்றவன், கண்டவன், விற்றவன், கொண்டவன், உண்டவன் அனைவரும் கொலையிற் பங்கு கொண்டவராவர். கல்லை நட்டுக் கண்ணைப் பிதுக்கி காளி கறுப்பன் என்று பெயரிட்டு, ஆடு கோழி எருதுகளை அறுத்துக் கொலை செய்வது வெறுக்கத்தக்க மடமை, கொடுமை, அநாகரிகமாம். உயிர்ப்பலி ஒழிக! **யாகமென்று** ஆட்டைக் கொல்லேல்! ஆட்டுப் பலியன்று; **ஆணவப் பலியே யாகமாகும்.** தன்னுயிர் தனக்கு

வெல்லம்; உங்கள் கழுத்தை யறுத்தால் எப்படியிருக்கும்? உணர்க! எல்லா உயிர்களும் இறைவன் பிள்ளைகள். பிள்ளையைக் கொல்லப் பெற்றோர் பொறுப்பரோ? உயிர்ச் சாபம் ஊரையழிக்கும்! கொலைப் பழி குலத்தை யழிக்கும்! மனிதன் கூற்றை யஞ்சுகிறான்; தானே பிறவுயிர்க்குக் கூற்றாகிறான்; கத்தி பட்டால் கதறித் துடிக்கிறான். கதறியழும் ஊமைச் சகோதரனைக் கொன்றுண்ணால் என்ன கொடுமை! வயிறு சுடுகாடா? பிணக்காடா? இலை, காய்கனி, கிழங்குகள் இயல்பா யிருக்கின்றன; உயிர் வாழப் போதும். யானை, குரங்கு, மான், பசு முதலிய விலங்குகள் தாவர பூண்டு தழைக்கவில்லையா? கொலைச் சோறு குணங் கெடுக்கும். வேண்டா! பிணத்தீனி வேண்டா! தன்னுயிர் போல மன்னுயிர் போற்றுக! கொலை புலை யொழிக! மனித வாழ்விற் படிந்த இரத்தக் கறைகள் ஒழிக! புலால் போர் வெறியைத் தூண்டும். போர்க் கொலை, ஆட்கொலை, உயிர்க்கொலை, உணவுக்கொலை, வேள்விக் கொலை, பொங்கற்கொலை, மதவெறிக்கொலை, அரசியற்கொலை—எல்லாக் கொலைகளும் இன்றோடொழிக! அன்பு வளர்க! மனிதனுக் கழகு மனத்தில் இரக்கம்.

குடி

மனிதரைக் கெடுக்கும் மற்றொரு பேய், மதுபானம். தாக சாந்திக்கு நன்னீர், இளநீர், நீர்மோர், பால், பானகம், பழ ரசங்கள் —இவை உள்ளன. மதிமயக்கி மானங்கெடுக்கும் மதுவுண் பானேன் கெடு? நாளெல்லாம் பாடுபட்டு உழைத்து நாலு காசு சம்பாதிக்கும் ஏழை யெளியவரைக்கூடக் கள்ளுச் சனி பிடித்துச் சள்ளை செய்வது என்ன கொடுமை! கட்குடி குடியைக் கெடுக்கும். குடித்த வீடு குடித்த நரகம்—வெறி, வறுமை, அடிதடி, சண்டை சச்சரவுக்காடு! சிறு குடில்; குஞ்சும் குழந்தையுமாக மனைவி பட்டினியுடன் காத்திருப்பாள்; கூலிப்பணத்தைக் குடித்துக் களித்து வெறிகொண்டு வந்து வெருட்டியடிப்பான் கணவன், பாவி! என்ன பரிதாபம்! குடி மயக்கால் நடக்கும் கொலை, களவு,

விபசாரம், வீண்வழக்குகளுக்குக் கணக்கில்லை. நாகரிகப்பெட்டிச் சாராயங்கள் செல்வரை யழிக்கின்றன. உடம்பைக் கெடுத்து, உயிரைக் கெடுத்து, வீட்டை கெடுத்து, நாட்டைக் கெடுத்து, நலத்தைக் கெடுத்து, பொருளைக் கெடுத்து, புத்தியைக் கெடுத்து, வாழ்வை நரகமாக்கும் மயக்கப் பேய்கள் ஒழிக! விஸ்கி, பிராந்தி, கள், கஞ்சா, அபின் முதலிய நச்சு மயக்குகள் நலிந் தொழிக! காப்பி, டீ, கொக்கோ முதலியவும் போதைப் பொருள்களே. இவை நரம்புகளை ஊக்கித் தளர்த்தும்; பிணி தரும். புகையிலை, கஞ்சாபோன்ற பொல்லாப் பொருள்களை விளைத்தலும் தீது. சுருட்டும், பொடியும், கட்குடியும், கொலை யுணவும், விலைவாழ்வும் ஒழிக! நஞ்சு நலமாமோ? கூற்று நட்பாமோ? நமது சர்க்கார் மதுவிலக்குச் செய்தும் சிலர் கள்ளச் சாராயம் காய்ச்சி விற்றலும் குடித்தலும் தேசத் துரோகமாகும். படம், பிரசங்கம், நாடகம், காவல் தண்டனை முதலிய வழிகளால் கிராமந்தோறும் அறிவு புகட்டிக் கட்குடியை ஒழிக்க அரசாங்கம் முயலவேண்டும்.

---

22. தண்ணீர்

உடலைக் கழுவும், உள்ளைக் கழுவும், நோயைக் கழுவும்— தண்ணீர் இன்றியமையாத நண்பன். தண்ணீரின்றி மண்வாழ் வில்லை. வானின்றி வளமில்லை; வளமின்றி உயிரில்லை; உயிரின்றி உலகில்லை. கதிரின் வெப்பத்தால் கடல் ஆவியாகி, மேகமாகிக் குளிர்காற்றுப் பட்டு மழையாய் இறங்கி வருவதே வானமுதம். தூயநீர். அது மண்ணிற்கேற்ற தன்மை பெறும். மழைநீரில் மூன்றிலொரு பங்கு மண்ணுட் செல்கிறது; பாறைகள் வழியே பரவுகிறது; அது களிமண் கண்டவிடம் தேங்கிவிடும்; அங்கு வெடிப்பிருந்தால் வெளியே பொசியும். அதுவே ஊற்று. மலை களில் இவ்வூற்றுகள் மிகுதி; அவற்றினின்று ஆறுகள் பிறக்கும். குழாய்களின் வழியாகவும் ஊற்றுக் கண்களைத் திறந்து தண்ணீர் மேலே பொசியச் செய்வர். ஆர்த்வா (Artois) என்னும் பிரெஞ்சுக்காரர் கண்டுபிடித்த இத்தகைய ஊற்றுக் கண்களை ஆர்டீசியன்

கிணறு (Artesian Well) என்பர். குழாய்க் கிணறு என்று நாம் சொல்வோம். ஊற்று, ஆறு, ஏரி, உருகு பனி, மழை— இவை உண்ணீர்களாம். ஆற்று மணற்கேணி நன்னீராகும். குளம், கிணறுகளைச் சுத்தமாகக் காக்கவேண்டும். தண்ணீர் உயிர்வளர் அமுதம்; அது சுத்தமாயிருக்க வேண்டும்.

வடிகட்டி (Filter)

மாசற்ற ஊற்று நீரும் வடிகட்டியே உண்ணத்தகும். புகை வண்டி நிலயங்களில் உள்ள ஏணிப் பானைகள் மாதிரி, நாமே நீர் வடிகட்டிகள் செய்துகொள்ளலாம்: மூன்றடுக்குப் பரண்; அதில் மூன்று பானைகள்; மேல் இரண்டு பானைக்கடியில் சிறு தொளை கள்; மேற்பானையில் பாதி கூழாங்கல், கரி; நடுப் பானையில் பாதி நல்ல மணல். மேற்பானையில் தண்ணீர் ஊற்றுவோம். கரி, கல் இவற்றின் வழியே போசிந்து, இரண்டாவது மணற் பானையில் சொட்டுகிறது; மணலில் ஊறிச் சுத்தமாகி அடியிலுள்ள வெறும் பானையில் நீர் போசிகிறது, தூயநீர்; குடிக்கலாம். சோதனைக் கூடங்களில் பீங்கானுல் செய்த வடிகட்டியைக் காணலாம். அதன் விலை அதிகம். ஏணிப்பானையே எளிது. குழாய் வாயில் சுத்த மான துணியைக் கட்டித் தண்ணீர் பிடிக்கவும். அத்துணி அழுக் கானதும் வேறு துணி கட்ட வேண்டும். தேற்றம் விதை யுரைத்தும் தண்ணீரைத் தெளிவிக்கலாம். வெட்டி, விலாமிச்சை வேர் போட்டு நீருண்டால் குளிர்ச்சியா யிருக்கும். துளசி தீர்த்தம் இரத்த சுத்தி தரும். வில்வ-நீர் விறுதரும்.

நீர்த்தடம்

குளிக்குந் தண்ணீர் குடிக்க உதவாது. குடிக்குங் குளத்திற் குளிக்கக் கூடாது; கால் கழுவக்கூடாது. வேட்டி துணிகளைக் கரையில் தனியாகத் துவைக்க வேண்டும். அவரவருக்குத் தெரிய வேண்டும். காவலில்லாமலே கட்டுடன் நடக்க வேண்டும். மண்ணுக்கேற்றது தண்ணீர். மண்ணைச் சோதித்துக் கிணறு வெட்ட வேண்டும். ஏற்றக்கேணி 12 அடிச் சதுரம், வீட்டுக்

கேணி 5 அடிச் சதுரமிருக்கலாம். உள்ளே செங்கலடுக்கிச் சாந்து பூசி, பக்கம் இடிந்துவிழாமல் பாதுகாக்க வேண்டும். கிணற்றைச் சுற்றிச் சுமார் 4 அடி உயரம் கைப்பிடிச் சுவர் இருக்க வேண்டும். அது கழிவுகள் கிணற்றில் விழாமல் பாதுகாக்கும்; ஆட்களும் தவறி விழாமல் தடுக்கும். கைப்பிடிச் சுவரைச் சுற்றி ஒரு சாய்ந்த மேடை கட்டுக! அதன் வழியே அழுக்குநீர் வழிந்து போகும்; அந்த வாய்க்கால் முடியுமிடத்தில் பயிர்க் குழிகள் போடலாம். ஆனால் கிணற்றிற்கு அருகே மரஞ் செடி கூடாது. இலைகள் விழுந்து தண்ணீர் கெடும். கிணற்றுக்கருகே அழுக்குத் துவைத்தலும் கெடுதல். சோப்பு நுரைக்கும் தண்ணீர் நன்னீராகும்; சோப்பு நுரைக்காதது உவர் நீராகும். தண்ணீர் இறைக்க ஆளை நியமிப்பது நல்லது; அல்லது குழாய் வைக்கலாம். கூடியமட்டும் குடிநீரைப் பாதுகாக்க வேண்டும். அழுக்கு நீரால் வரும் நோய்கள் மிகப் பல. நீர்த் தடங்களில் காறி யுமிழ்வது, காலலம்புவது, அழுக்குத் துவைப்பது, தூரங் குளிப்பது முதலிய கெட்ட பழக்கங்களை விட்டொழித்தல் வேண்டும். வெளிவாசலுக்குச் செம்பில் தண்ணீர் கொண்டுபோகப் பழகவேண்டும். ஆடை எப்படி அவசியமோ, அதுபோலவே கைச்செம்பும் அவசியமாகவேண்டும். அதைச் சப்பாத்திப் பழம், புளி, சாம்பல், மண் கொண்டு பளிச்சென்று துலக்கவேண்டும். கெட்ட தண்ணீரால் பல நோய்ப் பூச்சிகள் உண்டாகி, உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும். வீட்டுக் கழிவுநீரை மூடிய நீர்த்தூம்பு வழியே கொல்லைச் சாக்கடையில் சேர்த்து வெளியேற்றவேண்டும். இச் சாக்கடைகளைத் தூம்பிக் குழாய்கள் மூலம் தரைக்கு அடியில் அமைத்து, ஊர்க் கழிவுகளை வெகு தொலைக்கப்பால் வெளியேற்றிப் பயிர்களுக்கு உரமாக்கலாம். இயற்கையில் எதுவும் வீணன்று. வீடு நாறினால் வீதி நாறும்! ஈயும், கொசுவும் மொய்க்கும் வீடு பிணிக் காடாகும். பற்று நோய்களும், தொற்று நோய்களும் கெட்ட தண்ணீரால் வரும். நீரை காத்தால் ஊரைக் காக்கும்.

---

23. வயிற்றுப் பிணிகள்

வாத பித்தமெல்லாம் வயிற்றிலே பிறப்பு. நல்லதை புண்டால் நல்ல உடலாம்; கெட்டதை யுண்டால் கெட்ட உடலாம். ஏழைக்குப் பசி; பணக்காரனுக்குப் புளிச்சேப்பமாயிருக்கிறது உலகில். பசிக்காதுண்ணல், கூடா வுணவு, ஆறற்சோறு, நாறற்சோறு, அடிமைச் சோறு, கொடுமைச் சோறு, கொலைச் சோறு, அசுத்தச் சோறு—இவற்றால் பல பிணிகள் உண்டாகும். மந்தம், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், பித்தம், கடுப்பு அனைத்திற்கும் ஒரே மருந்து, துளசித் தண்ணீர் மணிக்கு ஒரு டம்ளர் குடித்துப் பட்டினி போடுதலாம். 12 மணி நேரம் பட்டினியிருந்து குடற் கழுவி (எனிமா) வைத்துக்கொள்க! காலையில் வெந்நீர் குடித்து வாந்தி யெடுத்தால் பித்தம் வெளியேறும். நாக்கில் நல்ல ருசி வருமட்டும் நீர் குடித்துப் பட்டினி போடுதல் நலம். நாக்குத் தெளிந்ததும், இஞ்சி தொட்டுக்கொண்டு மோர், இளநீர், அல்லது பழரசம் அருந்தலாம். அதன் பின் பசித்தால் வழக்கம்போல் உண்க! வெப்பம்பட்டை, நாரத்தையிலை, நெல்லிக்காய், கொத்தமல்லி விதை, இஞ்சி ஆகிய ஐந்தையும் கஷாயம் போட்டுப் பனங் கற்கண்டு கூட்டிக் குடிக்கலாம்; இஞ்சி, எலுமிச்சஞ்சாறு, இந்துப்பு, சீரகம்—நாலையும் ஊறுகாய் போட்டு, நாலைந்து துண்டங்கள் தொட்டுக்கொள்ளலாம். இவையெல்லாம் மருந்து வேண்டுவோருக்கு. நாரத்தம்பழம், எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு மூன்றையும் சாறுபிழிந்து நாட்டுச் சர்க்கரைப் போட்டு உண்டால் பித்தம் பறக்கும்.

மலச்சிக்கல்: மலச்சிக்கல், பல சிக்கலாம். ஒரு யந்திரத்தில் சிக்கலிருந்தால், அதை கவனியாமல் யந்திரத்தை ஓட்டிக் கொண்டே போனால் என்னவாகும்? 'உடலில், குடலில் சிக்கலிருக்கிறது; அதை நீக்கு உடனே!' என்று உஷாரப்படுத்துகிறது நோய். முதற்காரியம் உடற்பொறிக்கு ஓய்வு தருவது; இரண்டாவது சிக்கலை அறிவது; மூன்றாவது சிகிச்சை. குடல் நாற்றம்

நாக்கிலே தெரியும்; ஈரல் சரியாக வேலை செய்யாது; மந்தமாயிருக்கும்; கொட்டாவியும் குறுகுறுப்புமாக முகம் வாட்டங் கொடுக்கும்; சிறு குடலில் அடைப்பிருக்கும்; பெருங்குடலில் மலம் கட்டிப்போயிருக்கும்; முக்கினாலும் வராது. என்ன செய்வது? இயற்கை பசி கொடுக்காது; ஆதலால் பட்டினி! 5-மணிக்கு நன்றாக நாக்கை வழித்துப் பல் விளக்கி, குளிர்ந்த நீர் ஒரு கோப்பை குடித்துக் காற்றாட இரண்டொரு மைல் உலாவுக! வந்ததும் ஒரு கோப்பை வெந்நீர் குடிக்கவும். 9½ மணிக்கு வெயில் முழுக்காடுக! அடிவயிற்றைத் தேய்த்து வெயில்பட்டு வியர்க்கச் செய்க! உடனே தொட்டியில் முதுகும் அடிவயிறும் அமிழ்கப் படுத்துச் சுமார் அரை மணி, குடல், வயிறு—இவற்றைத் தேய்க்கவும். இடப்புறம் அதிகமாகத் தேய்க்கவேண்டும். அதன் பின் ஈரத் துணியால் உடம்பின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் நன்கு தேய்த்துக் குளித்து மடியுடுத்துக் கடவுள் வணக்கம் செய்க! 11-மணிக்கு மறுபடியும் துளசி இலை ஊறிய ஒரு கோப்பை நீர் அருந்துக! இச்சைப்படி, நல்ல அலுவல்கள் இருந்தால் செய்க! நன்னூல்களைக் கேட்க, படிக்க, தியானிக்க! 12, 2, 4 மணிக்கு அதே போலத் துளசிநீர் சாப்பிடலாம்; சிறுகுடல் சுத்தமாகும்; பெருங்குடலில் அழுக்கு மோதும். அடிவயிறு கனமாயிருப்பதை உணரலாம். அப்போது ஒருமுறை வெளியே சென்று முக்கிப் பார்த்து, இயல்பாக போகாவிடில் வருந்த வேண்டா; 5- மணிக்கு, வெந்நீர் குடித்துக் காற்றாட இருக்கலாம்; களைப்பில்லாவிட்டால், மெல்ல உலாவலாம். 5½ மணிக்கு மீண்டும் தொட்டி முழுக்கு; முரட்டுத் துணியால் ஒவ்வோரங்கத்தையும் தேய்த்து முடிவில் களிமண் பூசிக் குளிக்கவும்! அடிவயிற்றில் பட்டையாகப் பூசித் தேய்க்கவேண்டும். குளித்து, உடுத்து, **சுத்த சக்தி ஜோதியை** வணங்கி, ஒரு கோப்பை வெந்நீர் பருகவும். அதன்பின் மனத் தூய்மை தரக்கூடிய ஜபம், தியானம், பாராயணம், பஜனை முதலிய நற்செயல்களில் ஈடுபட்டிருக்கலாம். தூக்கம் வரும்போது காற்றாடத் தனித்து உறங்கவேண்டும். காலை 5-மணிக்குப் பல்

விளக்கித் தொட்டியிற் குளித்துத் துடைத்துக்கொண்டு, சிறிது காற்றுட உலாவி, சுமார் 7-மணிக்குப் பழ ரசம் (நாரத்தை, ஆரஞ்சு, மாதுளை, எலுமிச்சை முதலியன) உட்கொள்ளவும். 11-மணிக்கு ஏதாயினும் கனிவகையும் கடலையும் அருந்துக; நல்ல பசி யிருந்தால் முன்சொன்ன நல்லுணவுகளில் பிரியமானதை அளவாக உண்க! உண்டு ஒரு மணி நேரத்திற்கெல்லாம் குடல் காலியாவதைக் காணலாம். இன்றேல், அது குடலில் மலம் கல்லாகக் கட்டி இறுகிபோயிருப்பதற்கு அறிகுறி. அன்று ஒரு வேளை கனியருந்தி மற்ற நேரம் தண்ணீர் குடிக்கவும். இரவு 9 மணிக்குக் குடற்கழுவி வைத்துக்கொள்ளலாம். அழுக்கெல்லாம் மலக்குடலில் குவிந்திருப்பதால் ஒரே யடியாக வெளியேறும். இளஞ் சூடான வெந்நீரில் சிறிது எலுமிச்சஞ் சாற்றைப் பிழிந்து, குடற்கழுவி வைத்துக்கொள்க; மறுநாள் நல்ல பழவுணவே யருந்துக! மூன்றும் நாள் குடல் இயல்பாக வேலைசெய்யும். நீர், காற்று, கதிர், மண்பூச்சு, பட்டினி-இவற்றால் தீராத நோய் கிடையாது. மற்ற முறைகளை முடிவாகப் பார்த்தபிறகே, எனிமாவைக் கையாளவேண்டும். எனிமா வைத்தே கொல்லைக்குப் போகும் பழக்கம் கெடுதல். ஜீரணக் கருவிகள் இயல்பாக உணவைக் கொண்டு, கழிவை நீக்கும் வழியைத் தேடவேண்டும். செயற்கை முறை எதுவும் அடிமைத்தனமாகும். (1) அதிகாலையில் பித்தம் போகப் பல் விளக்கி, வெந்நீர் குடித்து, இரண்டொரு மைல் காற்றுட உலாவல், ஓடுதல் அல்லது தோட்டவேலை செய்தல் அல்லது உடற்பயிற்சி. (2) சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், பச்சமோத்தானசனம், மயூராசனம், நௌலி, ஒட்டியாணபந்தம் ஆகிய ஹடக்ரியைகளைக் கவனமாகச் செய்தல். (3) அதிகாலை, மாலை, நல்ல காற்றில் நிமிர்ந்தமர்ந்து 15 நிமிஷம் பிராணயாமம் செய்து, காற்றைக் கும்பித்து மூலாதாரத்தில் முட்டிப் பிறகு இரேசித்தல். (4) அடிவயிற்றைத் தொட்டித் தண்ணீரில் படுத்துத் தேய்த்தல். (5) காலையில் பழரசம் அருந்தல், பழ உணவைக் கொள்ளல். (6) ஒருநாள் தண்ணீரே குடித்துப் பட்டினியிருந்து, மறுநாட்

காலையில் சிறிது பழ ரசமுண்டு, 4-மணிநேரங் கழித்து நன்ருகச் சாப்பிடல். (7) சாப்பாட்டில் கடலை, காய்கறி, தேங்காய் சேர்த்தல். (8) முன் சொன்ன உணவு நெறி காத்தல்; இவற்ருல் மலச்சிக்கலும் இன்னும் பல பிணிகளும் தீரும். (9) பேதி மருந்துகளை அடிக்கடி உபயோகித்தால் மருந்துக்குடல் விழும்: மருந்துப் பழக்கம் ஒரு நோய். தண்ணீரருந்திப் பட்டினி யிருந்தாலே போதும். மிகவும் அவசியமானுல் எனிமா வைத்துக் கொள்ளலாம். காய்ச்சல். வயிற்றுவலியானுல் எனிமா அவசியம் வைத்துக்கொள்க! தீராத பட்சத்தில் சூரத்தாவரை, திராட்சைப் பழம், துளசி இலை மூன்றையும் தண்ணரில் கொதிக்கவிட்டு, வடிகட்டிப் பனங்கற்கண்டு போட்டு, இரவில் சாப்பிட்டுப் படுத்தால், காலையில் குடல் சுத்தமாகும். கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிக்காய் (கொட்டை நீக்கி) ஒரு ரூபா எடை, சுக்கு ½ ரூபா எடை, சூரத்து நிலாவரை ஒரு ரூபா எடை—இவற்றை இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து, இரவில் ஒரு கரண்டி உண்டு, வெந்நீர் குடித்து, உலாவி வந்து படுக்கவும். காலையில் குடல் சுத்தியாகும். பேரீச்சம்பழம், கருவாழைப்பழம், அத்திப்பழம், ஆப்பிள்—இவற்றிற்குக் குடலைச் சுத்தம்செய்யும் ஆற்றலுண்டு. (10) மனதை நிம்மதியாக வைத்துக்கொள்ளவும். மனம்போல மங்கலம். நாக்கிலே நல்ல ருசி, வயிற்றிலே நல்ல பசி யிருந்தால் எக்கவலையுமில்லை, இயல்பாக உண்ணலாம். சைவம், வைணவம், கிறிஸ்தவம், இஸ்லாம், பௌத்தம், ஜைனம் ஆகிய எல்லாச் சமயங்களிலும் உபவாச விரத நாட்களுண்டு. அவற்றை முறையாகக் கைக்கொண்டால் உடல் நலமாகும். இஸ்லாமியர் ரம்ஸான் விரத மிருப்பதும், இந்துக்கள் ஏகாதசி, சாந்திராயண விரத மிருப்பதும் நல்ல ஒழுக்கங்களாம்.

காய்ச்சல்

நோய் வந்தால் பதறிப்போய், உடனே கண்ட மருந்துகளை வாங்கி வயிற்றிலடைக்கக் கூடாது. நோய் என்பதென்ன? உள்ளே அடைந்த அழுக்குகளை வெளியேற்ற இயற்கை படும்

பாடே நோயாம். உள்ள பூக்கையும் சிக்கலையும் தீர்த்தலே நோய் தீர்த்தலாம். இயற்கை விதிகளை மீறுவதே நோயின் காரணம்; மீண்டும் இயற்கை விதிகளை அனுஷ்டிப்பதே நோய் தீரும் வழி. கருப்பையிலிருக்கும் குழந்தையை வெளியேற்ற இயற்கை பொறுக்கமுடியாத வலியைத் தருகிறது. அதுபோலத்தான் அடிவயிற்றில், நெஞ்சில், தலையில் அடைந்து கிடக்கும் தீய எண்ணங்களை, அதிகச் சூட்டை வெளியேற்ற இயற்கை நோய் தருகிறது. ஆசை, ஆணவம், பொறாமை முதலிய அழுக்குகள் வெளியேறி விட்டால், 'அப்பாடி மனம் நிம்மதியா யிருக்கிறது' என்கிறோமல்லவா? அது போலவே அடிவயற்றில் அடைந்து கிடக்கும் விஷச் சரக்குகளை வெளியேற்றினால் நோய் ஆறும். காய்ச்சல் வந்ததென்று வைத்துக்கொள்வோம்: ஏன் காய்ச்சல் வந்தது? நாம் செய்த பிழை என்ன? நாக்குக் கசக்கிறதே; பித்தம் உள்ளது. பசிக்கவில்லையே; மந்தமுள்ளது; குடல் சுத்தியாகவில்லையே; மலச்சிக்கல். தலை வலிக்கிறதே; நல்ல காற்றில்லை, குடலடைப்பு. ஆதலால் இத்தேகேந்திரியம் மறுபடி இயல்பாக நடக்க நாம் செய்யவேண்டிய தென்ன?

(1) உடம்பில் அடைந்த விஷத்தை வெளியேற்ற முதலில் ஆவிமுழுக் காடவேண்டும்: கரியடுப்பில் நீர் கொதிக்க வைத்துப் போர்வை போர்த்து, உயர்ந்த ஒரு பீடத்தில் அமர்ந்து, ஆவி மேலெல்லாம் பரவி உடல் நன்றாக வியர்க்கச் செய்ய வேண்டும்.

(2) சூடு தணிய உடனே ஒரு தொட்டியில் நீர் நிரப்பி, தலையும் காலும் நனையாமல் அமர்ந்து, அடிவயிற்றைத் தேய்க்க வேண்டும். 'அப்பாடீ, காய்ச்சலும் அதுவுமாகப் பச்சைத் தண்ணீரா!' என்று தெரியாதவர்கள் சொல்லுவார்கள். தண்ணீரை விட மருந்து கிடையாது. 45 நிமிஷம் அடிவயிற்றைப் பிசைந்து தேய்த்துத் தொட்டிமுழுக்காட வேண்டும்.

(3) பிறகு, வெந்நீர் சாப்பிட்டுச் சிறிது அங்குமிங்கும் காற்றை ஆழ உறிஞ்சி நடக்கவேண்டும். நடக்கச் சீவனில்லாது

போனால் நல்ல காற்றை உறிஞ்சிக்கொண்டு வெயிலில் சிறிது உட்கார்ந்திருக்கலாம்.

(4) பிறகு வாயில் விரலைவிட்டுப் பித்தம்போக வாந்தியெடுத்து, வயிற்றிலுள்ள அழுக்குகளை வெளியேற்ற வேண்டும். இதற்கு தௌதிமுறை சொல்லப்பட்டுள்ளது. வைத்தியர் ரப்பர் குழாயொன்றினால் இதைச் செய்வர். எப்படியாவது வயிற்றழுக்கு வெளியேற வேண்டும்.

(5) அதன் பிறகு, வெதுவெதுப்பான வெந்நீரைப் போதுமட்டும் ஊற்றி, எனிமா வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தண்ணீர் மலக்குடலில் ஏறியதும், இடப் பக்கமாகப் படுத்துக் கொஞ்சம் தண்ணீர் தடவி அடிவயிற்றை நன்றாகப் பிசைய வேண்டும். கட்டிகள் கரையும். 'போ கொல்லைக்கு!' என்று இயற்கையே தள்ளும். அச்சமயம் வெளிக்குச் செல்லல்வேண்டும். இடையிடையே வயிற்றை எக்கிப் பிசைந்து பெருங்குடலில் அடைபட்ட அழுக்குகளைக் கீழே தள்ளிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். தாண்டுகால் போட்டு ஓடினாலும், பஸ்கி செய்தாலும் கழிவுகள் எளிதாக வெளியேறும். இது சிகிச்சையில் முக்கியமான பாகமாகும். பிறகு, கைகால் கழுவிக்கொண்டு, வெயிலில் காற்றை உறிஞ்சிச் சிறிது உலாவி வரலாம். இப்போது பாதி குணம் காணலாம்.

(6) நாக்கில் நல்ல சுவையும், வயிற்றில் உண்மைப் பசியும் வருமட்டும் சாப்பாடு கூடாது. பட்டினியால் ஒரு மின்சாரத் தீ எழுந்து நோயைச் சாப்பிட்டு விடுகிறது. அதனாலேதான் "மருந்திற் சிறந்தது பட்டினி" என்றனர் பெரியோர். தாகத்திற்கு மட்டும் ஆரஞ்சுத் தோல், நாரத்தந் தோல், துளசி இம் மூன்றும் போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீர் தரலாம்; அல்லது இலேசான கனிரசந் தரலாம்.

(7) நோயாளி அமைதியாயிருக்க வேண்டும். சாய்ங்கால வெயிலில் சிறிது அமர்ந்து மூச்சிழுக்க வேண்டும்; பிறகு, ஒரு

நாம் வேது பிடித்துக்கொண்டு தொட்டியில் இடுப்பு முழுக்காட வேண்டும். இத்தனையும் செய்தால் அவசியம் குணமாகும். அப்படி யாகாவிட்டால் சிறு குடலில் அழுக்கிருக்கலாம். இரண்டு நாள் தண்ணீர் குடித்துப் பட்டினியிருந்தால் அது கீழே இறங்கி விடும். இன்றேல் சூரத்தாவரை, வில்வ இலை, துளசி இலை, தும்பைப்பூ, திராட்சைப்பழம்-இவை போட்டுக் கஷாயம் வைத்துப் பனங்கற்கண்டு போட்டு இரவில் குடித்து, அமைதியாகப் படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அருகிலிருப்பவர்கள் நோயைப் பற்றியே பேசாமல், சத்விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசி மனத்தை உயர்த்த வேண்டும். காலை 6 மணிக்குள் அவசியம் எல்லாக் குடலடைப்புகளும் வெளியேறும்; உடல் கலகலவென்றிருக்கும். அன்று வெயில் முழுக்காடி வந்து, உடம்பை நன்றாகப் பிசைந்து தேய்த்து வெந்நீரில் முழுகலாம். காய்ச்சல் ஓடிப்போகும்; நா கசக்காது; வயிறு கனக்காது, நல்ல பசி யிருக்கும்; மனம் தெளியும்; மூளை தெளியும்—இவையே நோய் விட்டதற்கு அடையாளம்.

நெஞ்சடைப்பு

நெஞ்சடைப்பு: காற்றுப்பை சரியாக வேலை செய்யாமல் நெஞ்சடைக்கும். இது டிஃப்தேரியா என்னும் நோயாக மாறும்; தொண்டை புண்ணாகும்; மூச்சுத் திணறும்; காய்ச்சலும் கொதிக்கும். இதற்கென்ன செய்வது? காற்றும் வெயிலும் பட அரை மணி நேரம் வெளியில் அமர்ந்து, மெல்ல மெல்ல மூச்சிழுத்துப் பார்க்கவேண்டும். பிறகு மேற்சொன்னது போலவே உடல் வியர்க்க, நோயுற்ற நெஞ்சு அதிகமாக வியர்க்க ஆவிமுழுக்கு. அதன் பிறகு, ஆடாதோடை இலை, வேப்பிலை இரண்டையும் அரைத்து நெஞ்சில் பூசி, நன்றாகப் பிசைந்து தேய்க்கவேண்டும். உருவித் தேய்க்கும்போதே உயிரியின் பைகள் விசாலமாகும்; நல்ல காற்று உள்ளே போகும். அரைமணி நேரம் உருவித் தேய்த்த பிறகு, தொட்டி நீரில் அமர்ந்து, அடிவயிற்றையும் மார்பையும் தேய்த்துக்கொண்டு முக்கால் மணிநேரம் இருக்கவேண்டும்; அதன்

பிறகு எனிமாக் கிரியை செய்யவேண்டும்; மாலையிலும் இதே மாதிரி செய்யவேண்டும். துளசிநீர் சூடாக குடித்தல் நலம். இரண்டு மூன்று நாட்களில் குணம் தெரியும். பசித்தால் கனி யுணவே தர வேண்டும். இவ்வாறு எந்த நோய் வந்தாலும் உள் அழுக்கை நீக்க வழி பார்ப்பதே இயற்கைச் சிகிச்சையாம். இது நமது நாட்டிற்குப் புதியதன்று. சூரிய நமஸ்காரம், உபவாசம், பலாகாரங்கள், ஏகாதசி, சிவன்ராத்திரி, சாந்திராயணாதி விரதங்கள். மூர்த்தி தல தீர்த்த தரிசனங்கள், வேதுவைத்தல், ஆசமன்யம், காலை முழுக்கு, சந்திஜபம், தியானம், வழிபாடு, பாராயணம், சுசிருசியான சைவவுணவு, வாரம் இரண்டு முறை எண்ணெய் முழுக்கு, குடலைச் சுத்திசெய்தல், பிராணாயாமம், ஹடாசனங்கள் — இவையெல்லாம் இயற்கையான சுகாதார முறைகளேயாம்.

வீடு சுத்தம்

வாசல் முதல் கொல்லைவரையில் வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொளளல் வேண்டும். ஈ, எறும்பு, கொசு, எலி—இவற்றிற்கு இடங்கொடுக்காமல் பண்டங்களை மூடிவைக்க வேண்டும். சமையலறை, குளிக்குமிடம், கால் கை அலம்புமிடம், கழிவுகால், கொல்லை—எல்லாம் கவனமாகச் சுத்தம் செய்க! இன்றேல், ஈ, எறும்பு, கொசு, எலிக்கூட்டங்கள், தேள், பூரான், கறையான்—இவை வீட்டைக் கைப்பற்றும்.

ஈக்களால் உணவு கெடும்; வாந்திபேதி வரும்; வாயிலெடுக்கும்; வயிறு அளைவுறும்; ஆளுக்கே மோசம் வரும். வாந்திபேதி கண்டால் தேன், மிளகுப்பொடி, சூடன் மூன்றையும் சேர்த்து உண்டு வெந்நீர் அருந்தலாம். வயிற்றுக் கடுப்பிற்கு மாதுளம்பழம் நல்லது; புளியாரை இலையை எலுமிச்சம் பழம் விட்டு அரைத்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி உண்ணலாம்.

கொசுக்களால் உறக்கங் கெடும்; மலேரியா வரும். அவசியமானுல் சூரத்தாவாரை, விஷ்ணுக்ராந்தம், கருந்துளசி, தும்பைப் பூ, வேப்பம் பட்டை—ஐந்தும் கஷாயம் போட்டு உண்டு,

அன்று வேறு உணவு கொள்ளாதிருந்தால் காய்ச்சல் விலகும். காற்றாட உறங்கவேண்டும்: வீட்டைப் பெருக்கி மெழுகிச் சாம்பிராணி போடவேண்டும்: ஜலதாரைகளைச் சுத்தம் செய்து சில நாட்கள் காயப்போட வேண்டும். சமையற் கழிவுகளை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு, அவ்வப்போது வெளியேற்ற வேண்டும். வீட்டில் துளசி, விபூதிப்பச்சை, மருக்கொழுந்து, மணத்தக்காளி, தூதுவளை முதலிய செடிகளை வளர்த்தால் கொசுக்கள் விலகும்.

இளைப்பாறுதல்

உணவுக்கும் வேலைக்கும் தக்கபடி இளைப்பாற வேண்டும். வயிறு கனக்க வேலை செய்யக்கூடாது. உண்ட மயக்கம் தொண்டருக்கும் உண்டு. உண்டதும் ஒருமணி நேரம் இளைப்பாறுக! நிம்மதியாகக் கவலையற்றிருத்தலே இளைப்பாறுதலாம். பகலுறக்கம் வேண்டா; இரவில் 6 மணிநேர வுறக்கம் போதும். மாலை நன்றாக உலாவி வந்து குளித்து, ஆறு மணிக்குள் உண்டு, நல்ல விஷயங்களில் கருத்தைச் செலுத்தி, 10 மணிக்குக் காற்றாட உறங்கினால் நல்லது; கெட்ட கனவுகள் வரா. சிற்றின்ப நினைப்புகள், நூல்கள், காட்சிகள், ஏக்கங்களால் சூக்ஷ்ம சரீரம் கெட்டு, சித்தம் சலித்து, கெட்ட நினைவு கனவாகி, சொற்பனப் புணர்ச்சியும், சொற்பன ஸ்கலிதமும் ஏற்பட்டு உடல் கெடும்; கெட்ட பழக்கங்களை ஒழிக்க வேண்டும். இவற்றால் ஜீவசக்தி வீணும், உடல் நலியும், உயிர் நலியும், வீடு நலியும், நாடு நலியும். பிள்ளைகளுக்குப் 14-வயதானதும் கெட்ட பழக்கத்தின் தீமையை நன்கு வலியுறுத்துக; மனத்தை உயர்ந்த நினைப்புகளில் திருப்புக; நல்ல அறநூல்களைப் பயிற்றி நடக்கச் செய்க; உணவு, உறக்கம், பழக்க வழக்கம், பேச்சு, நடத்தை, போக்கு வரத்துக்களைக் கவனித்துத் திருத்துக!

---

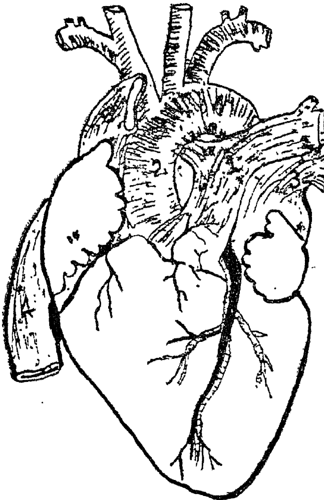
24. குருதிக் கருவிகள்

உண்டது செரித்துக் குருதியாகி, உடம்பில் ஓட்டுகிறது. குருதியே உயிர்த் தாரை; இரத்த வோட்டத்தால் உயிர் நடமாட்டமாம். ஊற்றினெழுந்த ஆற்றுநீர் கிளைத்துக் கால் பரவி, வாரியாய்

வழிந்து, வயல்களையூட்டி, மீண்டும் வடிகால் வழியே ஆற்றிற் கலக்கிறது. அதுபோலவே இரத்த வோட்டமும். இருதயம் (Heart), நாடி அல்லது பாய் குழாய் (Artery), நாளம் அல்லது வடிகுழாய் (Vein), நுண்புழைகள் (Capillaries) — இவை இரத்தவோட்டக் கருவிகளாம்.

இருதயம்

இருதயம், மார்பெலும்பிற்குப் பின்னே, காற்றுப் பைக ளுக்கு இடையே, கைப்பிடியளவு, தாமரை மொட்டைப் போன்று, தலைகீழாக, இடச் சாய்வில் தொங்குகிறது. இது நெஞ்சச்



படம் 13.
இருதயம்
1. நுரை ஈரல், நாடி, 2. பெரு நாடி, 3. நுரை யீரல் நாளம், 4. கீழ் நாளம், 5. மேல் நாளம்.

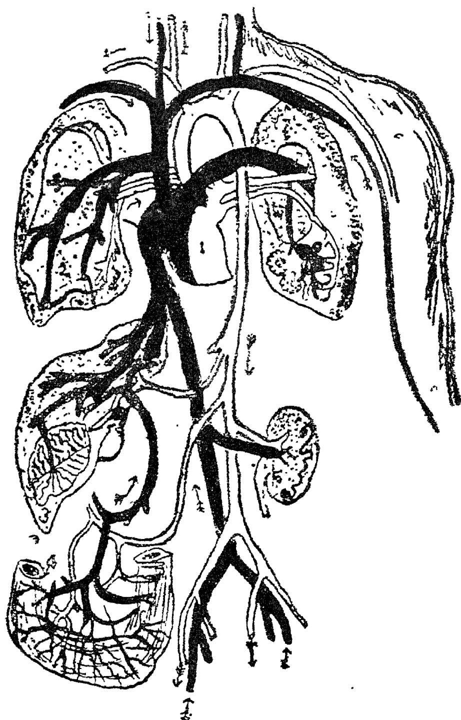
சவ்வால் (குலையுறை-Pericardium) மூடப்பட்டுள்ளது. இரு தயம் குருதிப்பொறி, இரத்தாசயம், செந்நீர் ஊற்று. இது நீர்க்

குழாய் நிலையம் (Water-works Office போன்றது. ஒரு தசையால் இருதயம் நெடுக்கே இரண்டு பகுப்பாயுள்ளது—வலப் பகுப்பு, இடப் பகுப்பு. வலப் பகுப்பில் பெரிய நாளங்கள் வழியாக, அன்ன சத்தும், அழுக்கு இரத்தமும் பாயும். இடப் பகுப்பினின்று நாடிக் குருதி பொசிந்து, உடலெங்கும் பரவும். இந்தப் பகுப்புகள் ஒவ்வொன்றிலும் மேலும் கீழுமாக இரண்டு அறைகள் உள்ளன. ஆக நெஞ்சகத்தில் நான்கு அறைகள்: **வலப்புற மேலறை** (Right auricle), **வலப்புற கீழறை** (Right ventricle), **இடப்புற மேலறை** (Left auricle), **இடப்புற கீழறை** (Left ventricle). மேலறைக்கும் கீழறைக்கும் இடையே **இணையடைப்பு** (Valve) உள்ளது. மண்ணெண்ணெய் அடிக்கும் குழாயிலுள்ள இணையடைப்பை பாருங்கள்! இந்த **இணையடைப்பு** மேல் அறையில் நிரம்பிய இரத்தத்தைக் கீழ் அறைக்கு அனுப்ப வழி திறந்து, உடனே மூடிக்கொள்ளும். இதனால் கீழே போன இரத்தம் மீளாது மேன்மேலும் முன்செல்லும். பாயும் போது, அறைகள் சுருங்கி விரிந்து நாடியில் இரத்தம் பாயும் அதிர்ச்சியே இருதயத்துடிப்பாம். இருதயம் நிமிஷத்திற்குச் சுமார் 70 அல்லது 80 தடவை துடிக்கும். சிறுவருக்கு 120 அல்லது 140 தடவைக்கு அதிகம் துடிக்கும். இருதயத்தின் உயர்ந்த நீளம் 5 அங்குலம், அகலம் 3½", தடிப்பு 2½." நன்கு வளர்ந்தவர் இருதயம் சுமார் 10 அவுன்ஸ் (300 கிராம்) நிறையுள்ளது. அஃது இளமையில் பெருகும், முதுமையில் குறுகும்.

25. இரத்த வோட்டம்

இருதயத்தின் இடப்புறக் கீழறையினின்று (Left ventricle) நாடிகள் வழியாக நல்ல குருதி உடலெங்கும் செழிக்கப் பாய்ந்து, மீதி நாளங்கள் வழியாக, மீண்டும் இருதயத்தின் வலப்புற மேல் அறையில் (Right auricle) வந்து பொசிகிறது. இதுவே குருதியாறு வட்டமிடும் பான்மை. **கீழுறு நாளம்**

(Inferior Vena cava), மேலுறு நாளம் (Superior Vena cava), இரண்டின் வழியாக, அழுக்கு இரத்தமும், அன்னச் சத்தும் நெஞ்சகத்தின் வலப்புறமேல் அறையில பாயகின்றன. உடனே, அங்குள்ள இணையடைப்பு (Eustachian Valve) திறக்கிறது. இரத்தம் வலப்புறக் கீழ் அறையிற் பாய்கிறது. அங்கு ஒரு பிறை யடைப்பு (Semilunar Valve) திறக்கிறது. இரத்தம் உடனே உயிரிக்குழாயில் (Pulmonary Artery) பாய்கிறது. இந்த உயிரிக்குழாய் இரு கிளையாகித் தனித்தனியே, இட உயிரிக்கும் (Left Lung) வல உயிரிக்கும் (Right Lung) சென்று, அங்கே பல மயிரிழைக் குழாய்களாகப் பிரிந்து, உயிரியில் திராட்சைக் குலைபோல நிறைந்த காற்றுப் பைகளில் உள்ள உயிர்க்காற்றை உண்டு, இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது. உயிர்க் காற்றால்தான் இரத்தம் சுத்தமாகிச் சிவக்கிறது. இந்தத் தூய குருதி மீண்டும் நான்கு கிளையான உயிரி, நாளங்களின் மூலம், இருதயத்தின் இடப்புற மேல் அறையில் பாய்கிறது; அங்கிருந்து உடனே இடப்புறக் கீழ் அறையில் உள்ள பெருநாடியில் (Aorta) பாய்கிறது. இதுதான் உடலின் இராஜ நாடி. இது பல கிளையாகி, மூளை, இரைப்பை, பித்தாசயம், கணையம், மண்ணீரல், குடல்கள் முதலிய எல்லா உறுப்புக்களிலும் நல்ல குருதி பாய்ச்சி, உயிர்க்காற்றைப் பரப்பி, மேலும் கீழும் மயிரிழைக் குழாய்களாகப் பரந்து, ஒவ்வோரணுவிற்கும் இரத்த மூட்டுகிறது. வலிவிழந்த மீதி இரத்தம், மயிரிழைக் குழாய்களின்மூலம் ஊறி, நாளங்களின் வழியே மீண்டும் இருதயத்தின் வலப்புற மேல் அரையிற் பாய்ந்து, சுற்றித் தூய்மையுறுகிறது. இவ்வாறு இரத்த வட்டம் முதன்மையாக இரண்டு: (1) இருதயத்தின் வலத்திலிருந்து உயிரிக் குழாய்களிற் பாய்ந்து, தூய்மையுற்று, மீண்டும் இருதயத்தின் இடப் பகுதியிற் பாயும் உயிரி வட்டம் (Pulmonary Circulation); (2) அங்கிருந்து உடலெங்கும் நாடிக் குழாய்கள் மூலம் பாய்ந்து, நாளங்களின் வழியாக மீண்டும் இருதயம் சேரும் பெரிய வட்டம் (Greater, Systematic Circulation). இந்தப் பெரிய வட்டத்தில் ஈரலுக்கும், குண்டிக் காய்களுக்கும் ஊட்டந்தரும் இரு



படம் 14. இரத்த வோட்டம்.

1. இருதயம், 2. சுவாசக்கருவி, 3. பித்தாசயம், 4. மலக்குடல், 5. குண்டிக்காய்.

═ நாடி

▬ நாளம்

ற்று வட்டங்கள் உள்ளன. குருதியிலுள்ள நஞ்சும் கழிவும். குண்டிக்காய்களால் (Kidneys) பிரிக்கப்பட்டு, மூத்திரப் பைகளிற் பொசிந்து, சிறுநீராக வெளியேறுகின்றன; வேர்வையாகவும் வெளியேறும். குண்டிக்காய்கள் பாடவரைக்காய் மாதிரி 4 அங்குலம் நீளம், 2 அங்குலம் அகலமாய் வயிற்றெலும்பின் இருபக்கங்களிலும் அமைந்துள்ளன. இரத்தவோட்டப் படத்தில் காண்க. (படம் 14.).

இராஜநாடி அல்லது பெருநாடியிலிருந்து மிடற்று நாடி (Carotid artery) தலைக்குத் தூய குருதியைப் பாய்ச்சுகிறது. நாடி எந்த அவயவத்தில் பாய்கிறதோ அங்கே அதன் பெயரைப் பெறும். இவ்வாறு, முக நாடி, பொட்டு நாடி, மூளை நாடி, காரை நாடி, முண்டா நாடி, முழங்கை நாடி, குடங்கை நாடி, தொடை நாடி, முழங்கால் நாடி முதலியவற்றைக் காண்க.

26. நாடி, நாளம்

நாடி இருதயத்தினின்று கிளைத்து, குருதியை உடலெங்கும் பரப்பும். இதிலுள்ள இணையடைப்புகள் (Valves) கீழே சென்ற இரத்தத்தை எதிர்முகம் செல்ல வொட்டாது தடுக்கும். இதன் குழல் தடித்த தசைகளால் ஆனது. நாடிகள் எலும்பை ஒட்டி ஆழ்ந்திருக்கும். நாடிக்குருதி உயிர்க்காற்று நிரம்பிச் செந்நிறமாயிருக்கும். நாடியில் காயம்பட்டால் இரத்தம் பீச்சியடிக்கும்.

இதற்கு மாருக, **நாளம்** உடலினின்று இருதயத்திற்குக் குருதிக் கழிவைக்கொண்டு செல்லும். இதன் இணையடைப்புகள் மேலே போன இரத்தத்தைக் கீழிறங்க விடா. நாளம் மிகவும் மெல்லியது, தோலுக்கு அருகில் உள்ளது. இதன் இரத்தம் மங்கலாக உயிர்க்காற்றில்லாதிருக்கும். இதிற் காயம்பட்டால் எளிதில் ஆறும். நாடிகளில் இணையடைப்புகள் திறந்து குருதி பாயும் துடிப்பைப் பல இடங்களில் உணரலாம். தாது பார்க்கும் கையில் துடிப்பை யுணர்க! இத் **துடி நிலைகளை** (Pressure points) அமுக்கினுல், அதற்குக் கீழ் இரத்த வோட்டம் தடைப்

படும். அக்குள், கழுத்து, முழங்கை, புறங்கை, முன்கை, தொடை, புறங்கால்களில் இத்துடிப்பை அதிகமாக உணரலாம். இருதயம் எத்தனைத்தடவை துடிக்குமோ அத்தனைத் தடவை நாடியும் துடிக்கும். புறங்கைக்கு மேலுள்ள நாடிகளை விரல்களால் தொட்டு உணர்ந்தால், உடலின் வாத பித்த கப தோஷங்களும், நோயும் அறியலாம். நாட்டு வைத்தியர் அவ்வாறே அறிவர். இந்த நாடி நாளங்களைத் தவிர, உடலில் சத்துறுஞ்சிகள் (Lymphatic glands) குருதியின் சத்தை யுறிஞ்சிப் பெருத்து, முடிவில் 20 அங்குல நீளமுள்ள அன்னசாரக் குழாயில் சேருகின்றன. இவை உயிரி, இரைப்பை, குடல், தோல் முதலிய உறுப்புக்களில் நிறைந்திருக்கின்றன.

27. குருதி

மனிதனின் இரத்தம் 12 பவுண்டு, 156 பலம். இரத்தத்திற்கு இயற்கையாக நிறமில்லை. அது நீர்போன்றது. காயம் பட்டால் இரத்தங் கட்டுவதும், அதன்மேல் வலைபோன்ற பொருக்குப் படருவதும் இந்த நீர்க்குருதியால். நீர்க்குருதியில் நிண நீர் (Serum) உறை நிண நீர் (Fibrin) என்று இரண்டு பங்குகளுண்டு. உறை நிண நீரே இரத்தக் காயங்களிலும், புண்களிலும் பொருக்காகக் கட்டி அவற்றிற்கு இயற்கையான பிளாஸ்திரி போல் உதவுகிறது. இந் நீர்க்குருதி (Plasma or Liquor Sanguinis) நகத்தையும், எலும்பையும் வளர்க்கும். இந் நீர்க்குருதியில் செங்குருதிக் கட்டிகள் (Red Corpuscles) மிதக்கின்றன. அதனால் இரத்தம் சிவக்கிறது. இவற்றில் நிறைந்த உயிர்க்காற்று உடலெங்கும் பரவுகிறது. உருப்பெருக்கியால் (Microscope) நோக்கினால், காசுகள்போல வட்ட அடுக்குகளாக இவை மிதக்கக் காணலாம். ஒரு சதுர அங்குலத்திற்குப் பல்லாயிரக் கணக்காக இவை யிருக்கும். ஒரு செங்குருதிக்கட்டி $\frac{1}{3200}$ அங். குறுக்கும், $\frac{1}{12000}$ அங். தடிப்பும் உள்ளது. மனித உடலில் 5 லிட்டர் குருதி யுள்ளது. அதில் 25 இலட்சங் கோடி செங்குருதிக் கட்டிகள்

உள்ளன. இவற்றோடு வெண்குருதிக் கட்டிகளும் (White Corpuscles) மிதக்கின்றன. இவை செங்குருதிக் கட்டிகளில் 500-ல் ஒரு பங்குதான். இவை 2000 சேர்ந்தால் ஓர் அங்குலம் ஆகும். இரத்தத்தில் உள்ள செங்கெழுமை (Red Hemo-globin) அதற்கு உயிர்க்காற்றும் செந்நிறமுந் தருகிறது. இதில் உயிர்க்காற்று, உப்புக்காற்று, நீர்க்காற்று, கரிக்காற்று, கந்தகம்' மஸ்து முதலியவற்றுடன், அயச்சத்தும் கலந்துள்ளது. இது தவிர ஒளிரி, ஸோடியம், பொட்டிலுப்பு, சுண்ணம், குளோரைன் முதலியவை இரத்தத்திற் கலந்துள்ளன.

இரத்தசுத்தி

காற்றும் உணவுமே இரத்தமாகின்றன; ஆதலால், இரண்டும் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். காற்றோட்டத்தில் வசிப்பதுடன், இரத்தவோட்டம் அதிகமாக, உடற்பயிற்சியும் இன்றியமையாதது. நன்னினைப்பும், உள் அமைதியும் இரத்தத்தை நல்ல நிலையில் ஒழுங்காக ஓடச் செய்யும். கடுக்காய், நெல்லிவற்றல், வேப்பம்பட்டை, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கோஷ்டம், மஞ்சிட்டி, தாளிசபத்திரி—இவற்றை இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து, பனங் கற்கண்டு சேர்த்து, இரவில் ஒரு தேக்கரண்டி உண்டு பால் குடித்து வருக! சினமும், கவலையும், பகையும், ஆத்திரமும் இரத்தத்தை மாசுறுத்திக் கொதிக்கவைத்து, நோயுறுத்தும். வில்வம், துளசி, வேப்பிலை, தூதுவளை, மணத்தக்காளி, கரிசலாங் கண்ணி முதலிய இலைகள் இரத்தசுத்தி செய்வன. செம்மண்ணில் குஸ்தி, உடற்பயிற்சி செய்தால் நலம்.

---

28. காயங்கள்

நாடிகளில் காயம் பட்டால், இரத்தம் பீச்சியடிக்கும்; மயக்கம் வரும். நாடி இரத்தம் ஆழ்ந்த சிவப்பு. பொதுவாகக் குருதிக் காயங்களைத் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவுக! **துடி நிலையில்** (Pressure Point) எலும்புமட்டும் அழுத்தி அமுக்குக! புண்ணின் எப்பக்கம் இருதயத்திற்கு அருகிலுள்ளதோ அங்கு அழுத்துக! இருதயத்திற்குக் கீழ் உள்ள உறுப்புக்களில் காயம்

பட்டால் புண்ணுக்கு மேலேயுள்ள துடி நிலையை அழுத்துக! இருதயத்திற்கு மேற்பாகங்களில் காயமானால் புண்ணுக்குக் கீழே யுள்ள துடிநிலையை அழுத்துக! ஏனெனில், அதுவே இருதயத்திற் கருகே யுள்ளது. குருதி வருமிடங்களிற்கூட அழுத்தலாம்; அல்லது ஒரு துணிப் பந்தைக் காயத்தின்மேல் வைத்துக் கட்டி முடிந்து, முடிச்சில் ஒரு மூங்கிற் குச்சி நுழைத்து, பந்து புண் மேல் அழுந்த முறுக்கி யிருக்கலாம். காயமான உறுப்பை மேலே வைத்திருக்க வேண்டும். இரத்தம் நின்ற பின், தேங்காயெண்ணெய் அல்லது நிலக்கடலை யெண்ணெய் தோய்த்த துணியைப் புண்ணின்மேற் போட்டுப் பஞ்சு வைத்து, அதன்மேல் ஈரக் களிமண் வைத்துக் கட்டுக! புண்ணில் மண்படாது காக்கவே பஞ்சு. அகத்திச் சாற்றைக் களிமண்ணுடன் கலந்து கட்டலாம்; வைத்தியருக்குச் சொல்லியனுப்புக! முடிந்தால் டோலி கட்டித் தூக்கி மருத்துவரிடம் கொண்டு செல்லுக! தண்ணீரும் மண்ணும், சரியானபடி உபயோகித்தால் புண்ணை ஆற்றும். மாட்டுக் கொம்பு குத்தியோ, வண்டி யேறியோ, குண்டு பட்டோ உள்ளுறுப்புகள் புண்பட்டால் மயக்கம் வரும். இரத்தமாக வாயிலெடுக்கும்; கொட்டாவியும் பெருமூச்சும் வரும்; உதடு சாம்பல் பூக்கும்; புண்ணான இடம் வலியால் தெரியும். அதற்குச் சமீபத்திலுள்ள வாயில் வழியாக இரத்தம் கசியும்; மூச்சுத் திணறும், ஆள் அயர்ந்து போவான். உடைகளைத் தளர்த்தி, அமைதியாயமர்த்தி, தைரியஞ் சொல்லி, அப்படியே அலுங்காது மருத்துவரிடம் கொண்டு செல்க; அல்லது மருத்துவரை அழைத்து வருக!

நாளங்களிற் காயம்பட்டால் எதிரிடையாக அழுத்த வேண்டும்—நெஞ்சுக்குத் தள்ளியுள்ள பாகத்தை. மார்புக்குக் கீழேயுள்ள நாடிக்காயங்களுக்குப் புண்ணுக்குக் கீழே, மார்புக்கு மேலே காயமானால் புண்ணுக்கு மேலே இடம் பார்த்து அழுத்துக. நாளக்காயம் தண்ணீர் விட்டுக் கழுவி அழுத்தியபின், கட்டுக் கட்டினால், ஆறிப்போகும்; அபாயமில்லை; அதுபோலவே மயிரிழைக் குழாயில் படும் காயமும். சில்லு மூக்கு உடைந்தால், கையை மேலே உயர்த்தித் தலையைப் பின்புறம் சாய்த்து, சிறிது பஞ்சைத் தண்ணீரில் நனைத்துத் திரித்து மூக்கில் ஏற்றுக! வாய்

திறந்திருக்கட்டும். வெட்டுக்காயங்களுக் கெல்லாம் அகத்திச் சாறு, தண்ணீர், களிமண், மஞ்சள், வெங்காயச் சாறு, மணத் தக்காளிச் சாறு, தேங்கா யெண்ணெய், நிலக்கடலை யெண்ணெய் முதலியன நல்லவை.

கொட்டு காயம்

தேனீக்கொட்டு : கொட்டின விடத்தை நன்றாகக் கசக்கிப் பிதுக்கி, நஞ்சை வெளியேற்றி. வெந்நீர் விட்டுக் கழுவி, வெங் காயச்சாறு அல்லது உப்பு, மஞ்சள் அல்லது களிமண் போட்டுக் கட்டலாம்.

தேள்கொட்டு : நாளங்களில் மேலும் நெறியேறாது, உடனே கொட்டு வாய்க்குக் கீழே உறுதியான நூலால் இறுகக் கட்டுக! அந்த இடத்தைத் தண்ணீரால் கழுவித் துடைத்து, வெங் காயச் சாற்றைத் தேய்த்து, அதன்மேல் குப்பைமேனிச் சாற்றைப் பூசித் தேய்க்கவும். நெறி இறங்குமட்டும் உணவு கூடாது. துளசியிலை யருந்தலாம். கொட்டு வாயை வெந்நீரில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

கடி காயம்

பாம்புகடி : இந்தியாவில், 213 வகைப் பாம்புகள் உள் ளன. அவற்றுள், 33 விஷப் பாம்புகள். பாம்புக்கு மேல்தாடை யில் இரண்டு நச்சுப்பற்கள் உள்ளன. இவற்றினின்று நஞ்சு இறங்கி, நாடியிற் கலக்கும். தற்காப்பிற்கும், இரை பிடிப்ப தற்குமே இயற்கையாக இப்பற்கள் ஏற்பட்டன. மிதித்தால் பாம்பு கடிக்கும். பூச்சிப் பொட்டுகளைப் பார்த்து நடந்தால் பழுதில்லை. கடிவாயில் இரண்டு பற்கள் அழுந்தியிருக்கும். காயத்தின் மேலும் கீழும் நூலால் இறுகக் கட்டுக! உடனே கடிவாயை வெந்நீரில் ஆழ்த்தி, ½ அங்குலம் சதையைக் கிறி நஞ்சுக் குருதியை வெளி யேற்றவும். வாய்ப்புண் இல்லாத வர்கள் விஷத்தை உறிஞ்சித் துப்பலாம். வசம்பைச் சுட்டுக் கடிவாயில் பொசுக்கலாம். பாம்பு விஷம் மேலே பட்டாலும் ஏதும் செய்யாது. பாம்புத் தலையை விழுங்கும் ஹட யோகிகள்

3 மணி நேரத்திற்குள் தேளை வைத்துக்கொண்டு வாயால் அதை வெளியேற்றிவிடுவர். விஷம் நாளங்களில் ஏறி நாடியிற் கலந்தால் ஆபத்து. சிறியாநங்கை வேரும், குப்பைமேனியும், கற்பூரவல்லி இலையும், வேம்பும் நஞ்சை யெடுக்கும். வெங்காயம், துளசி, குப்பைமேனி, மஞ்சள், வசம்பு, வேப்பிலை — இத்தனையும் அரைத்துப் பலமாகப் புண்ணில் அப்பி இறுகக்கட்டி வெது வெதுப்பான நீரில் கடிவாயை வைத்திருக்கலாம். காற்றோட இருக்கவேண்டும். மயக்கம் வந்தால் வெந்நீர் தரலாம். வேப்பந் தழையை விசி நல்ல காற்றுப்படும்படி செய்க.

நாய், பூனை, நரி, ஓநாய் கடித்தால் நஞ்சு. இவற்றின் எச்சில் இரத்தத்துடன் சேர்ந்தால் அபாயம். கடிவாயை வெந்நீரால் கழுவி, மஞ்சளைச் சுட்டுப் போசுக்கவேண்டும். நாய்ச் சொறி முற்றினால், நாயாய்க் குலைத்து, நமன்வாய்ப்படுவர். நஞ்சு இரத்தத்தில் கலக்காது, உடனே கழுவிச் சுட்டுவிடுக! நீண்ட பட்டினியாலும், ஆவி, கதிர் முழுக்காலும் நஞ்சு நீங்கும். இயற்கை வைத்தியத்திற்கு மனவுறுதியும் பொறுமையும் வேண்டும். நமது உடம்பிலுள்ள சிற்றறைகளில் நுண்ணிய உயிர்த்துளிகள் உள்ளன. அவற்றில் அழுக்கேறினால் கெட்ட புழுப்பிடித்து நோயுறும்; பட்டினியாலும் இயற்கை யுணவாலும் இரத்த சுத்தியும், உடல்நலனும் எய்தும்.

---

29. சுரப்பிகள் (Glands)

உள்ளுறுப்புகளுக்கு வேண்டிய சில நீர்களைச் சுரப்பன சுரப்பிகளாம் (Glands). சில சுரப்பிகளுக்குத் தூம்புள்ளது. உதாரணம் : ஈரல் சுரப்பி தூம்பு வழியாகத் துணைப்பையில் பித்த நீரைச் சுரக்கிறது. நுண்புழைகளினின்றும் (Capillary), மார்த் தூம்பினின்றும் (Thorasic duct) நிணநீரை உறிஞ்சுவன நிண நீர்ச் சுரப்பிகளாம் (Lymphatic glands). இவை இழை யங்களை (Tissues) வளர்க்கின்றன. இந்த நிணநீர்ச் சுரப்பிகள் கடலைக் கொத்துப்போலே அடிவயிறு, மண்ணீரல், கணையம், மார்பு, கழுத்து—இவற்றிற் படர்ந்திருக்கும். உடல்நலத்திற்கு

தின்றியமையாத உட்சுரப்பிகள் (Endocrines) சில உள்ளன. இவை சுரக்கும் நீருக்குப் பசைநீர் (Hormone) என்பர். இப் பசைநீர் உடலுக்கு அழகும் உறுதியும் இளமையும் தருவதாம்.

இந்நீர் பல இரசாயனப் பொருள்களைக் கொண்டது. நமது உடலில் சுமார் பத்து உட்சுரப்பிகள் (Endocrinal organs) இருப்பனவாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்; ஆனால் அவற்றுள் சிலவற்றையே நன்றாக ஆராய்ந்திருக்கின்றனர். அவற்றுள் மூன்று கணையத்திலும், மர்மஸ்தானங்களிலும் உள்ளன.

1. கழுத்தடிப் சுரப்பி (Thymus) என்பது கழுத்திற் கடியில் உள்ளது. இது பிறந்த குழந்தைக்குப் பெரிதாயிருக்கும்; வரவரக் குறைந்து, வாலிபத்தில் மறைந்து கொழுப்பாகும். பனிக் கரடிபோல உறங்கும் பிராணிகளுக்கு இஃது எப்போதும் இருக்கும். இதிலுள்ள கொழுப்பே தூங்கும் பனிக்கரடியைக் காக்கிறது. இச்சுரப்பிக்கும் மர்மஸ்தானத்திற்கும் சம்பந்த முண்டு.

2. கழுத்துச் சுரப்பி (Thyroid): இது குரல்வளையை ஒட்டியுள்ளது. உட்சுரப்பிகளில் இதுவே தலையானது. இதை தான் உடலறிஞர் நன்றாக ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள். இது நோயுற் றாலும், அழிந்தாலும், புத்தி மழுங்கும், மறதியுண்டாகும், ஜன னேந்திரியங்கள் நோயுறும், பசி மந்தமாகும், மலம் சிக்கும், தொந்தி தள்ளும், வளர்ச்சி குறையும், பேச்சு தடுமாறும், தோற் பிணிகள் உண்டாகும், ஆள் தூங்கி விழுவான், மனங் கலங்கு வான். இக்கழுத்துச் சுரப்பியில் தாராளமாக இரத்தம் பாய்ந்து, அதன் நரம்புகள் உறுதியாகும் உடற் பயிற்சிகளை ஒவ்வொரு நாளும் செய்தால் நோயற்றிருக்கலாம். சர்வாங்காசனமும், மச் சாசனமும் இச்சுரபியை உறுதியாக்கும்.

3. கழுத்திணைச்சுரப்பிகள் (Para-thyroids): இவை நான்கு பகுதியாக மேற்சொன்ன கழுத்துச் சுரப்பியை ஒட்டி யிருக்கும். இவை தசைகளுக்கு வலுவளிக்கும்; கழுத்தில் ஊறும் ஒரு நச்சுப்பொருளை வெளியேற்றும். இவை கழுத்துச்

சுரப்பியுடன் சேர்ந்தே யிருப்பதால், அது கெட்டால் இவையுங் கெடும். அதன் வளர்ச்சியிலுள்ள நன்மை இவற்றிலும் உண்டு. இச்சுரப்பிகள் கெட்டால் தசைகள் தளரும், கைகால் நடுங்கும்.

4. குண்டிச் சுரப்பிகள் (Adrenals) : இவை ஒவ்வொரு குண்டிக் குத் கொண்டைபோலே சேர்ந்திருக்கும். இவை ஈரலினின்றும் இனிப்பைப் பிரித்து இரத்தத்துடன் சேர்க்கும்; ஜனனேந்திரியங்களை வளர்க்கும். இவற்றினிடத்திலிருந்தே ஆத்திரங்கள் கிளம்பும் என்பர். இச்சுரப்பிகள் கெட்டால் தம்மால் அசையும் தசைகள் (Involuntary muscles) கேடுறும், நரம்பு கெடும், உடல் தளரும்.

5. மூக்குச்சுரப்பி (Pituitary gland) :—இது மூக்கெலும்பை ஒட்டியிருக்கிறது. இது பெரிது, முப்பகுதியாயிருக்கிறது. இது தசைநார்களை வளர்க்கும், முலைப்பாலைச் சுரக்கச் செய்யும்; குறிகளை இயக்கும். இது கெட்டால் குறிகள் தளர்ந்து கெடும், ஆள் அலியாவான். சிரசாசனத்தால் இச்சுரப்பி வலுவுறும்.

6. மூளைச்சுரப்பி (Pineal Gland) : இது மூளையின் பின்புறம் கடலையளவுள்ளது; ஜனனேந்திரியங்களை வளர்த்துப் பெருக்கச் செய்கிறது. எல்லா மூளை நரம்புகளையும் ஆளுகிறது.

7. இடுப்பு முதுகெலும்பைச் சேர்ந்து ஒது சுரப்பியும், இராஜநாடியை ஒட்டி ஒரு சுரப்பியும் உண்டு.

சுரப்பிகளைக் காத்தல் உடல்நலத்திற்கு அவசியமாகும். அவற்றில் நன்ருக இரத்தம் பாய்ந்து நரம்புகள் வலுக்க நாடோறும் உடற்பயிற்சி செய்யவேண்டும். ஜீவசக்தியைக் காக்க இச்சுரப்பிகள் நன்ருக வேலை செய்யவேண்டும். மூக்கு, கழுத்து, அடிவயிறு, புயங்கள் மார்பு, வயிறு—இவை அசையும்படியான தேகப்பயிற்சிகள் சுரப்பிகளை வலுவுறுத்தும். வயது முதிர்ச்சியால் இச்சுரப்பிகள் வறளும். மோரும், கனி இரசங்களும் சுரப்பிகளை வளர்க்கும்.

---

30. உயிரி (Lungs)

உயிர்ப்பினுல் உயிர் வாழ்வு; உயிர்ப்புக் கருவி உயிரி. மூக்கினுல் காற்றை உறிஞ்சுகிறேம். அதிலுள்ள உயிர்க்காற்றைப் பிரித்து இரத்தத்திற்கு ஊட்டி, அதன்மூலம் உடலில் பிராண சக்தியைப் பரப்பி, எஞ்சியுள்ள நஞ்சான கரிக்காற்றை வெளியேற்றுவதே உயிரியின் வேலை. இதனையே உயிர்த்தல் அல்லது மூச்சுவிடல் என்பது.

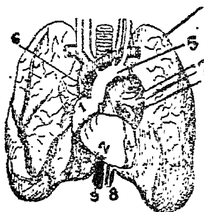
உயிரியில் மூன்றுறுப்புகள் உள்ளன: (1) **தொண்டை.** (2) **குரல்வளை** (3) **காற்றுப்பை** அல்லது **நுரையீரல்.**

தொண்டை (Larynx): பேச்சுக் கருவி. இது நான்கு குருத்தெலும்புகளால் ஆகி, மூன்று விளிம்புள்ளது. முன்னுல் துருத்திய **சங்கு** (Adam's apple) பேசும்போதும், உண்ணும் போதும் அசைவதுணர்க! அடிநாக்கு, கீழ்த்தாடை, குரல்வளை—இவை தொண்டையில் இணைப்பு. தொண்டைக்குழியில் 4 **சவ்வு**கள் உள்ளன; அவை **குரல் நாண்கள்** (Vocal Chords). **தொண்டை கண்ணுடியால்** (Laryngoscope) இவற்றைப் பரிசோதிக்கலாம். காற்றுப்பையினின்று, உதான வாயுவெழுந்து ஒலித்திரளாகி, மார்பு, கண்டம், உச்சி, மூக்கில் மேவி, உதடு, நாக்கு, பல், அண்ணத்தின் முயற்சியால் எழுத்தொலியாகி, மொழியாக விரிகிறது. கழுத்தில் உயிரெழுத்தும் இடையின மெய்யும், மூக்கில் மெல்லெழுத்தும், மார்பில் வல்லெழுத்தும் பிறக்கும். பெண்களின் சன்னக்குரல்நாண் 11·5 மில்லிமீடரிலிருந்து 14 மில்லிமீடர் வரையில் நீளும். ஆண்களின் கனசாரீரம் 15·5 மில்லிமீடரிலிருந்து, 19·5 மில்லிமீடர் வரையில் நீளும். (1 மில்லிமீடர் = சுமார் $\frac{1}{25}$ அங்குலம்).

(2) **குரல்வளை** (Trachea): மூச்சுக் குழல்: இது சுமார் 4 அங்குலம் நீளம், சுமார் 3 அங்குலம் குறுக்களவுள்ளது. இதில் 16 முதல் 20 வரையில் **குருத்தெலும்பு வளையங்கள்** (Cartilagenous rings) அடுக்கப்பட்டுள்ளன. குரல்வளைக்கு

உட்புறம் தொண்டைத் தண்ணீர் ஊறும் சவ்வு உள்ளது. இத் தண்ணீர் வற்றினல் தொண்டை கட்டும். இத்தொண்டைச் சவ்வில் சிறுதுடல் மணிபோலப் பிசிர் அல்லது குரல் நூல்கள் (Cilia) நிரம்பியுள்ளன. இவைதாம் தூசி, அழுக்கு, சளி இவற்றை இருமி வெளியேற்றுகின்றன. அப்படிச் செய்யாவிடில், இவை காற்றுப்பையை அசுத்தமாக்கி, மூச்சைப் பிடிக்கும். பல் விளக்கும்போதும், உண்ட பிறகும், வெளியே சென்று வந்த பிறகும் தொண்டை கொப்புளிக்கவும்.

(3) **காற்றுப்பை** அல்லது **நுரையீரல்** தேனடை போன்றது. குரல்வளையிலிருந்து இரண்டு **உயிரிக்கிளைகள்** (Bronchi) பிரிந்து பலவாகக் கிளைத்து மார்பிற் பரவியுள்ளன. இதன் நுண்ணிய குழாய் ஒவ்வொன்றிலும் திராட்சைபோன்று சிறு காற்றுப்பை உள்ளது.



படம். 15, உயிரியும் இருதயமும்

1. இருதயத்தின் வலப்புற மேலறை, 2. வலப்புறக் கீழறை, 3. இடப்புற மேலறை, 4. இடப்புறக் கீழறை, 5. பெருநாடி, 6. உயிரிக் குழாய், 7. உயிர்க்கிளை நாடி, 8. நாடி, 9. நாளம்.

ஒவ்வொரு சிறு காற்றுப்பையிலும் 1700 சிற்றறைகள் உள்ளன. நுரையீரலின் உட்பரப்பை விரித்தால் 120 சதுர கஜமாகும். காற்றுப்பைகளில் மயிரிழைக் குழாய்கள் நெருங்கியுள்ளன. நுரையீரலில் இரண்டு வகையான இரத்த நாடிகள் உள்ளன. ஒன்று இருதயத்தினின்று அழுக்கான நாளக் குருதியைக் கொண்டுவரும் **உயிரிக்குழாய்** (Pulmonary artery); இது காற்றுப் பைகளிலுள்ள உயிர்க்காற்றை உறிஞ்சி, இரத்த சுத்தியாகி, மீண்டும் இருதயத்திற் போய்ப் பாய்கிறது. (14-ம் படம்). மற்றொன்று **பெருநாடியின்** (Aorta) கிளையாகிய

உயிர்க்கிளை நாடி (Bronchial artery); இதுதான் காற்றுப் பைகளுக்கெல்லாம் இரத்தம் ஊட்டுவது. இவற்றையெல்லாம் ஒட்டி உயிரி நரம்புகளும் படர்ந்துள்ளன. எவ்வளவு அற்புத நுட்ப அமைப்பு!

31. மூச்சு

மூச்சிழுக்கும்போது விலா விரிகிறது; மூச்சு விடும்போது சுருங்குகிறது; இடைச்சவ்வு (ஈரல்தாங்கி Diaphragm) ஏறி யிறங்குகிறது. மூக்கில் உறிஞ்சும் காற்று தொண்டை, குரல்வளை வழியே காற்றுப்பைகளுக்குப் போய் உயிர்க்காற்றைக் கொடுத்து, கரிக்காற்முக வெளியேறுகிறது. மூக்கு வழியாகவே மூச்சு விடல் இயல்பு; வாய்மூச்சுக் கூடாது. நிமிஷத்திற்கு 18 தடவை உயிர்க்கிறோம்; (குழந்தைகள் 40 தடவை). உயிரி 230 கன அங்குலம் காற்றுப்பிடிக்கும். நாளொன்றிற்கு 375 கன அடிக் காற்று உட்கொள்ளுகிறோம்; தொழிலுக்கேற்றபடி மூச்சு விடு கிறோம்.

தும்மல், இருமல், பொருமல், விம்மல், தேம்பல், அழுதல், குறட்டைவாங்குதல், பெருங் குரலெடுத்துப் பாடுதல் முதலிய வற்றில் மூச்சு அதிகம் செலவாகும். மூச்சைக் காக்கவேண்டும், வீணுக்கக்கூடாது. **உலகில் மூச்சுச்செட்டுள்ள மொழி தமிழே யாம்.** உடலின் வெப்பமும், விடும் மூச்சின் வெப்பமும் ஒன்று; சுமார் $98\frac{1}{2}°$. **உள்மூச்சில் (Inspired air)** சுமார் 20% உயிர்க் காற்றும், 79% **உப்புக்காற்றும்** (மந்தக்காற்று), $\frac{1}{100}$ கரிக்காற்றும் உள்ளன. **வெளி மூச்சில் (Expired air)** சுமார் 16% உயிர்க் காற்று, 79% உப்புக்காற்று, 4·4% கரிக்காற்று உள்ளன. ஆதலால் 4% உயிர்க்காற்றுதான் உடம்பில் ஒட்டுகிறது. பிராணுயாமத்தால் அதிகமான உயிர்க்காற்று உடம்பில் பரவும். வெளி மூச்சில்.கரிக் காற்று 4·5% அதிகமாகிறது. வெளி மூச்சு அசுத்தம், நஞ்சு. கூட்டம் பெருத்தால் காற்றுக் கெடும். ஒரு தாமரைக்கொடியால் சுண்ண நீரில் (Lime water) ஊதுக! பால்நிறங் காணும்.

நமது வெளி மூச்சிற் கலந்த கரிக்காற்றால் விளக்கெரியாது; உயிர் வாழாது. ஒரு செடியை அல்லது பறவையைக் காற்றுப் போகாத படி ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தால் மூடிப்பார்த்தால், செடி சோர்ந்து வாடிப்போம்; பறவை மூச்சுத் திணறி மயங்கி இறக்கும்.

தொழில்	மூச்சிழுத்தல்	விடல்	விண்
பேசல்	8	12	4
நடத்தல்	8	16	8
கைத்தொழில்	10	20	10
சண்டை	12	24	12
தூக்கம்	30	48	18
ஓட்டம்	27	54	27
புணர்ச்சி	24	64	40

இவையும் நம்மைப்போல் கரிக்காற்றையே புதிய உயிர்க்காற்றில்லாவிடில் படுகின்றன. சந்தைக்கூட்டம், வண்டிக்கூட்டம், காட்சிக் கூட்டங்களிலெல்லாம் கரிக்காற்று மிகுதி. கரிக்காற்றும் வேர்வை நாற்றமும் ஆளைக் கெடுக்கும். சுருட்டுப் புகையும் கூடிவிட்டால் வேறுவினை வேண்டா! இச் சுருட்டை எந்த சைத்தான் கொண்டு வந்தான்! நெஞ்சைக் கெடுத்து, வாயை சாக்கடை நாற்றமாக்கி, பல்லைக் கெடுத்து, பசியைக் கெடுத்து, உருசியைக் கெடுத்து, நச்சுப் புகையால் சுற்றிலுமுள்ள பலருக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் இப்புகைக் குடிகளை ஏனோ பகுத்தறிவுள்ள மனிதன் பழகினன்! பார்த்தால் ஒரு பைசா பீடி; புகைத்தால் பலபேருக்குக் கேடு! ஒரு பெரிய அறையின் காற்றைக்கெடுக்க ஒரு சிறிய சுருட்டுப் போதும்! ஒருவர் பிரம்மபத்திரப் புகைவிட்டால் 2000 பேர் மூச்சைக் கெடுப்பதாகும்! மூச்சைப் பிடித்து ஆளைக்கொல்லுகிறதே! இந்தச்

சுருட்டுப் பாவியை ஒழிக்கலாகாதா ? அட நாகரிகமே! பொறிப் புகை, கரிப்புகை, வண்டிப்புகை, சுருட்டுப் புகை, மண்ணெண் ணெய்ப்புகை, சாராயவாடை, கும்பல் நாற்றம்! காடு, மலை, வனம், கடல்வெளிகளுக்குப் போனாலே நல்ல காற்று.

32. வீடமைத்தல்

இடம்பட வீடெடேல்; சிறுகக் கட்டிப் பெருக வாழுக! காற்றுட, ஒளிவீச வீடு கட்டுக! சந்தை, கடைத்தெரு, தொழிற் சாலை, வண்டிப்பேட்டை முதலிய கும்பலில்லாத இடம் பார்த்து வீடமைத்துக் கொள்க! செயலுக்கேற்றபடி மண், செங்கல், செமென்ட் இவற்றால் வீடு கட்டலாம். ஆளுக்குப் 12 அடி சதுக் கம் போதும். சுமார் 1600 கன அடி போதும்; ஆளுக்கு தக்க படி வீடு. ஆள் பெருத்தால் தனி வீடு கட்டலாம். தெற்குப் பார்த்த வீடு சிறந்தது. 5 அடியாவது தளவரிசை போடுக! திண்ணை 4 அடி அகலம் இருக்கலாம்; திண்ணை அவசியம். எதிர் எதிராகச் சாளரங்கள் அமைக்க வேண்டும். இரண்டு நிலைக் கதவுகள் இருக்கலாம். நல்ல காற்றுடும் வீட்டில் பிணி நாடாது. ஒளி வீசும் வீட்டில் கலை வீசும்.

சமையலறையில் புகைபோக்கி வேண்டும். சமையல் குப்பைகளை ஒரு பானையில் கொட்டி, உடனுடன் வெளியேற்றுக! சமையலறை, சாப்பாட்டறை, படுக்கையறை, வேலை செய்யும் அறை, கூடம், பூசையறை—இவ்வளவும் உள்ளே முறையாக அமைய வேண்டும். வீட்டைப் பெருக்கி மெழுகிக் கோலமிட்டு, சூடன், சாம்பிராணி, மட்டிப்பால் புகைபோட்டு, மலர்களால் அலங்கரித்துத் திரு விளங்கச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். திருநாட்களில் வீட்டை வெள்ளை யடித்து அலங்கரிக்க வேண்டும். பண்டங்களைச் சிதறாது கவனமாகக் கையாடல் வேண்டும். அதற்கு ஏற்ற இடந் தந்து, குறித்த இடத்தில் சுத்தம் செய்து வைக்க வேண்டும். வீடு திருகலட்சுமி வாசம். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தேவராதனம் அவசியம் நடக்க வேண்டும்; துளசிமாடம் வைக்க வேண்டும்; பசு வளர்க்க வேண்டும். சுகதாரத்திற்கேற்ற ஆசார

நியமங்களையும், எச்சில் தீண்டல் விலக்கையும், வீட்டார் அவசியம் போற்றல் வேண்டும்.

வெளி வாசலுக்குப் போக ஒதுப்புறமாக ஒரு மூலையில் கக்கூஸ் கட்டலாம். அவ்வப்போது மாற்றுவதற்கும் புதுக்குவதற்கும் எளிதாக, மரச் சட்டமடித்துக் கால் வைத்துக் கீல் அடித்த தட்டிமறைவு நல்லது. சட்டி வைத்து மலசலங் கழித்து அன்றடம் ஒரு மண்பானையில் கொட்டி வெளியேற்றலாம். தன் சட்டியைத் தான் கழுவ அருவருப்படக் கூடாது. செயலுள்ளவர்கள் தொட்டியமர்த்தலாம்; அல்லது குழியில் போட்டு மூடிவரலாம். வீட்டிற் சேரும் குப்பை கூளங்களையும் அதிலேயே போட்டு மூடினால் வயலுக்கு உரமாகும். கக்கூஸில் மணல் மேவ வேண்டும். கைகாலலம்பும் தண்ணீர் சலதாரை வழியே உடனே வெளியேறல் வேண்டும். மலசலத்திற்கு ஒதுக்கமான இடம் செய்ய வேண்டும். சௌசவிதிகளையே நாம் பின்பற்றி, நீரும் நல்ல களிமண்ணும் போட்டுக் கழுவ வேண்டும். கொல்லையில் ஒரு குப்பைக்குழி வெட்டுக! அதற்கருகே மணலைக் கொட்டி வைத்துக் கொள்க! சற்றே தள்ளி அகலச் சட்டி யொன்று வைத்து, அதற்கு மரமூடி யிட்டுக் கீலடிக்கவும்! மூடி நீண்ட பிடியுடையதாய்த் தூக்கிவைக்க எளிதாயிருக்க வேண்டும். சட்டியின்மேல் செமென்டால் அல்லது மரத்தால், நடுவே சுமார் ஓரடி குறுக்குள்ள வட்டமான ஓட்டை கொண்ட ஒரு பீடம் கட்ட வேண்டும். அப்பீடத்தில் ஓட்டை பார்த்தமர்ந்து, சட்டிமூடியை விலக்கி அதில் விழும்படியே மலசலம் கழிக்க வேண்டும். காரியம் ஆனதும், செம்பு நீரால் குதத்தையும், குறியையும் அங்கேயே கழுவவேண்டும். அந்த நீரும் சட்டியிலே சேரும். உடனே அல்லது ஒரு குறித்த நேரத்தில் சட்டி அழுக்கை அருகிலுள்ள குப்பைக் குழியில் கொட்டி, மேலே மணலைத் தள்ளிவிட வேண்டும். வீட்டுக் குப்பைகூளங்களும் அதிலேயே சேரவேண்டும். சட்டியை ஒரு துடைப்பத்தால் நீர் விட்டுநன்றுகக் கழுவிப் பீடத்தின் கீழ் வைத்து மூடவேண்டும். எல்லாம் ஆனபிறகு, களிமண் போட்டுக் கை, கால், குறி, குதம் இவற்றைக் கழுவவேண்டும்.

நாமே நமது தோட்டியா யிருப்பதில் வெட்க மென்ன? எப்பொழுது உடலில் அழுக்குள்ளதோ, அப்பொழுது அது வெளியேற வேண்டும்; அதை நாம் துடைக்க வேண்டுமன்றே? மலசலம் கழித்ததும், அதைச் சுத்தம் செய்யும் நேரம் வருமட்டும் சட்டியை மூடி வைக்கவேண்டும். இரவில் ஒரு கை விளக்குடன் அங்கே வரவேண்டும். பெரிய தோட்டக் கொல்லை இருப்பவர்கள் இன்னும் எளிதாக இதைச் செய்யலாம். குழியில் குப்பை நிறைந்ததும், அதை ஒருநாள் தோண்டியெடுத்துப் பயிர்க்குழிக்கு உரமாக உபயோகிக்கலாம். குப்பை யெல்லாம் பொன்னும் பச்சையுமாகும் செல்வமாம். குப்பைகளை அடுத்த வீட்டுப் பக்கம் ஒதுக்கக் கூடாது; ஊர்ச் சாக்கடையில் கொட்டக் கூடாது. தெருவில், குளக்கரையில், ஆற்றோரத்தில், கோயில் மதிலருகே கண்டபடி மலசலம் கழிக்கும் பாவத்தை விட்டுவிடுங்கள்! அவரவர் அவரவருக்குத் தோட்டியாக வேண்டும். வீட்டுக்குப்பை தோட்டப் பயிரை வளர்க்க வேண்டும். வீட்டுக்குப்பை காற்றைக் கெடுக்கக் கூடாது, ஊரைக் கெடுக்கக்கூடாது. குளிக்கும் இடத்தையும், பாத்திரம் கழுவும் இடங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். எச்சில் உமிழ, ஒரு தனியிடம் இருக்கவேண்டும். எச்சிலால் பல் நுரையீரல் நோய்கள் வரும். அடிக்கடி எச்சில் உமிழ்வோர் ஒரு சட்டியில் மணலைப் போட்டு, அதில் உமிழ்ந்து, மூடி வைத்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும். கருநொச்சியிலை ை ல ம ால். கெட்ட வாடை மாறும். அதை இரம்பப் பொடியிற் கலந்து கக்கூஸில் தெளித்தால் நாற்றம் போகும். ஃபினைலைவிட இது நல்லது, தீங்கற்றது. கர்ப்பூரத்தைத் துணி நுனியில் முடிந்து வைத்துக் கொண்டு, கொல்லைக்காரியம் பார்க்கும்போது அடிக்கடி முகரவேண்டும்.

துளசி, விபூதிப்பச்சை, கருநொச்சி, கர்ப்பூ வேம்பு முதலியவை காற்றைச் சுத்தமாக்கும். வீட்டைச் சுற்றித் தோட்டம் வைக்கலாம். அதன் பயன்கள் பல: நல்ல காற்று, கண்ணுக்கினிமை, அழகு, உடற் பயிற்சி; காய்கறி கனி கிழங்கு

கள் விட்டிற்குதவும். விட்டிற்கு நான்கு தென்னை, பத்து வாழை, ஒரு மா, ஒரு பலா, நான்கு மாதுளை, ஆப்பிள், பெருந்தக்காளி, மரச்சினிக் கிழங்கு, கீரை, கொத்தமல்லி, வெங்காயம், பறங்கி, பீர்க்கு, புடல், பாகல், வெண்டை, கத்தரி முதலிய பயனுள்ள தாவரங்களைப் பயிரிடலாம். வழிபாட்டிற்காக மலர்ச் செடிகள் வளர்க்கலாம். இவற்றிற்கு நீர் பாய்ச்ச, முன் சொன்னபடி ஒரு கிணறு அமைக்கவேண்டும். இவ்வூன்கூட்டைப் பேணுவது போலவே, இருக்கும் விட்டையும் பேணல் வேண்டும். மனிதன் சோம்பலை ஒழித்தால், இந்தக் காரியங்களை எளிதாகச் செய்ய லாம். விட்டை, உடலை, மனத்தை, நடையை, அறிவை, நாட்டை மானத்தைக் காத்தல் மனிதர் கடமையாம்.

---

33. தீய காற்றால் வரும் நோய்கள்

கெட்ட காற்றால் வரும் கேடுகள் பல; அதில் வசிப்போர் வருந்தும் நோய்கள் மிகப்பல—மாரடைப்பு, இழுப்பு, காசம், மார்ச்சளி, மூச்சுப்பிடிப்பு, மயக்கம், கொள்ளை நோய் முதலியன.

இழுப்பு (Asthma) : காற்றுப்பைகள் சுருங்கி, தாராள மாக மூச்சுவிடமுடியாது இந்நோய் வருகிறது. எச்சில், தூசி, ஈரவாடை, காற்று வெயில்படாத இருட்குடில், கும்பல், அழுக்கு, தீயபுகை, மூச்சை அதிகமாகச் செலவிடல், ஆத்திரம், சினம், பகை, நெஞ்சதிர்ச்சி ஆகிய இவற்றால் இந்நோய் வரும். "கீர் கீர்" என்று மூச்சிழுப்பதால் இதனை இழுப்பு நோய் என்பர். மூச்சுத் திணறும், தலை நோகும், தூக்கம் பிடிக்காது, உடல் குலையும். மணிக்கணக்காக இழுத்து, முடிவில் கட்டிச் சளியும், மந்தச் சிறு நீரும் வெளியேறும். காற்றும் வெயிலும்பட வசித்தல் (வேப்பங் காற்று மிக நல்லது), இடம் மாற்றி நல்ல காற்றும் மலர் வனப்பும் உள்ள இடத்தில் வசித்தல், இரண்டு மூன்று நாட்கள் துளசிநீர் மட்டும் அருந்திப் பட்டினியிருத்தல், மலச்சிக்கலை முதலில் ஒழித் தல், நல்ல பசிக்குப் பழமே அருந்தல், பிரமசரியம், கதிர்

முழுக்கு—இவையே இழுப்பு நோய்க்கு இயல்பான சிகிச்சை. ஊமத்தம் இலையும் பூவும் உலர்த்திப் புகை பிடிக்கலாம்; துளசியும் வேப்பங்கொழுந்தும் தூதுளை உண்டு வரலாம். காலையில் வெந்நீர் வயிறு நிரம்பக்குடித்து, தொட்டியில் படுத்து, அடிவயிற்றை அரை மணி நேரம் தடவி ஊறியபின் விரல் விட்டு வாந்தி யெடுத்தால் உள்ளேயுள்ள விஷப்புளிப்புகள் வெளியேறும். நாளடைவில் இழுப்புத் தீரும்.

காசம் (Consumption): இது ஒரு கொடிய தொத்து நோய். காற்றுப் பைகள் கெட்டு இந்நோய் உண்டாகிறது. கொள்ளுக் கொள்ளென்று இருமும்; இரத்தச்சளி கக்கும்; மச்சுப் படிகளில் ஏற முடியாமல் மூச்சு வாங்கும்; சளியும் இருமலும் முற்றும்; இரவில் உடல் வியர்க்கும்; காய்ச்சல் வரும்; நல்ல பசியிராது; ஜீரணசக்தி பூஜ்யம்; மார்பிலும் பக்கத்திலும் வலி பிடுங்கும்; முடிவில் உயிரி நாடியைத் தாக்கி, இரத்தம் கக்கி, வாழ்வினின்று ஆள் விடை பெற்றுக்கொள்வான். அப்பன் காசம் பிள்ளையைப் பிடிக்கும். ஆதலால், இந்நோயைக் கவனமாகத் தடுக்கவேண்டும். மலைவேம்பு, வேம்பு, முள்முருங்கை முதலிய மரங்களின் காற்று வீசும் இடத்தில் வசித்தல் நல்லது. வீட்டிற்குள்ளேயே அடைந்து கிடக்காமல், நல்ல காற்றும் வெயிலும் படும்படி வெளியே நடமாடவேண்டும். வேப்ப மரத்தடியில் வசித்தல் நல்லது; ஆனால், மழை பனி கூடாது. காற்றுலாவும்படி வீட்டில் கதவு ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவேண்டும். காசக்காரரை ஒதுக்கமாக வைக்கவேண்டும். கக்கும் சளியை உடனே மண் கொட்டி அள்ளி அப்புறப்படுத்தி, அந்த இடத்தை மெழுகிச் சாம்பிராணிப் புகை போட வேண்டும். காசச் சளியில் காசப் புழுக்கள் உள்ளன. அதன் மேற்பட்ட காற்று உட்கொண்டவரைத் தாக்கும். காசக்காரன் முத்தமும் காசப் புழுப் போலத்தான். குன்னூர், கோடைக்கானல் போன்ற உயரமான இடங்களில் நல்ல காற்றுப்பட வசித்தல் காச நோயை ஆற்றும். பால், தயிர், உப்பு, இனிப்பு, உறைப்புப்

பண்டங்களை விலக்கல், தூதுளை, கண்டங்கத்தரிக்காய், புடல், பாகற்காய், பிஞ்சுப் பறங்கி, பிஞ்சுக்கத்தரி—இவற்றைக் கூட்டாக்கி, திட்டரிசிப் பொங்கலுடன் உண்ணல், அல்லது கனியுணவு; சிற்றரத்தை போட்ட வெந்நீர் அருந்தல், காலையில் வெந்நீர் குடித்து, தொட்டியில் அடிவயிற்றையும் மார்பையும் முழுக்கி, பிறகு விஷப் புளிப்பும் கோழையும் வெளியேறும்படி வாந்தியெடுத்தல், அதன் பிறகு வேப்பங் கொழுந்துண்ணல், உடல் வியர்க்க வெயில் முழுக்கு, அதன்பின் வெதுவெதுப்பான நீரில் உடம்பு தேய்த்துக் குளித்தல், தோட்டங்களில் வேலை செய்தல், உலாவுதல் முதலியவற்றால் காசம் முற்றுது காத்துக்கொள்ளலாம். இயல்பான பசி வந்தாலொழிய உண்ணக் கூடாது. பட்டினியும், கனியுணவும், காற்றும் வெயிலும், நன்னீரும் முறைப்படி பயன்படுத்தினல் காசத்தைப் போக்குவதுறுதி. இப்போது ஆங்காங்கு குன்றுகளில் நல்ல காற்றும் நீரும் உள்ள இடங்களில் காச விடுதிகள் ஏற்படுத்தியுள்ளனர். ஆனல், தற்காலத்தில் நடைபெறும் காச விடுதிகள் ஒன்று கவனிக்க வேண்டும். காற்றும், வெயிலும், கனியுணவும், தூய வாழ்வுமே காசத்திற்கு மாற்று. நெறிதவறிப் பாலையும், முட்டையையும், ஊனையும், பிராந்தியையும், மஸ்தான உணவுகளையும், காரமான மருந்துகளையும் வயிற்றில்போட்டுக் கெட்டித்தால், இயற்கை இன்னும் புரட்சி செய்து நோயைப் பெருக்கும்; சுத்த வாழ்வும் பத்திய வுணவுமே நோயைப் போக்கும்.

புகைச்சல், இருமல், நெஞ்சுக்கட்டு (Bronchitis) களுக்கு, ஒரு நாள் வெந்நீரருந்தி உபவாசமிருத்தலும், வெயில் முழுக்கும் நல்லன. பால், தயிர், மோர் கூடா. மழை பனி வாடையில் அலையாது கவனமா யிருக்க வேண்டும். உபவாசத்தால் மூக்கருவியும், சளியும் நீங்குவதுறுதி. நாக்கில் சுவையில்லாதிருப்பதே, "உண்ணுதே!" என்னும். சளி பிடித்தவுடன் மூக்கிலிருந்து தொண்டைக்குப் பீனசம் இறங்கும். அதைத் தொண்டைக்குப் போக வொட்டாது துப்பிவரல் வேண்டும்;

இல்லாவிட்டால், தொண்டை கட்டி இறுகும். இரவில் ஆவி முழுக்காடி, வெதுவெதுப்பான நீரால் உடம்பைச் சுத்தம் செய்க! உடனே, எனிமா வைத்துக் கொள்ளுக! காற்றுக் குழாயினுள் கபம் போகாது வெளி யேறவே தொண்டை இறுகுவது கபம் சேரவொட்டாது உபவாசத்தாலும், பத்திய உணவாலும் காத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். தூதுவளை, கண்டங்கத்தரி, சிற்றரத்தை, ஆடாதோடை—இவற்றைக் கஷாயம் போட்டுப் பனங்கற்கண்டும் வெண்ணெயும் போட்டுக் காலையில் உட்கொண்டால் கபம் மாறும். ஆனால், எதை உட்கொள்ளு முன்பும் குடல் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். தடிமனுக்கு, ஆவி முழுக்கும், மிளகுப் புகையும் நல்லது.

கொள்ளை நோய் (Plague): காற்றும் வெளிச்சமும் இல்லாமல் அழுக்கடைந்த வீடுகளில் இந்நோய் நடமாடும். அங்குள்ள எலிகளை இந்நோய் பற்றுகிறது. எலிகளின்மேல் பேன் போன்ற நோய்ப் பூச்சிகள் உண்டாகி வீட்டிலுள்ளவர்களைத் தாக்குகின்றன. உடனே சோர்வு, நடுக்கம், வாந்தி, கண்சிவத்தல், காய்ச்சல், வலி, கொப்புளங்கள்-எல்லாம் தொடர்ந்து வருகின்றன; தோலில் கொப்புளங்கள் வெடிக்கின்றன. அத்துடன் வயிற்றளைச்சலும், இரத்தம் வடிதலும், மயக்கமும் உண்டாகும். இக்கொள்ளைநோய் ஆளை வெகு சீக்கிரம் தாக்கி, வெகு சீக்கிரம் மடக்கும். பிளேக் கொப்புளங்களில் வடியும் நீர் முழுதும் பிளேக்குப் பூச்சி. ஒரு துளி பட்டால் பிடித்தது சனி!

எலிக்குக் கொள்ளை நோய் கண்டால் அஃது என்ன செய்கிறது? மற்ற எலிகளையும் தாக்குமென்றஞ்சித் தானகவே வளையினின்று வெளியேறித் தனியே செல்லுகிறது. அதுபோலக் கொள்ளைநோய் கண்ட மனிதரையும் ஊருக்கு வெளியே அனுப்பி அங்கே திறந்த வெளியில் கொட்டகைகள் கட்டி, ஆங்கு அப்புறப்படுத்த வேண்டும். கொள்ளைநோய் கண்ட வீட்டிலுள்ள துணிமணிகளை யெல்லாம் அவ்வாறே திறந்த வெளிகளில் நல்ல

வெயிலில் கொண்டுவந்து போடவேண்டும்; நீர்த் துறைகளில் அவற்றை நனைக்கக்கூடாது; எரிப்பதும் நல்லது; இன்றேல், வெந்நீரில் வேகவைத்து உவர்மண்ணில் ஊறப்போட்டுத் தனியாக வெளுக்க வேண்டும். அழுக்கும் மெழுக்குமாயிருந்தால், எரிப்பதே மேல். வீட்டை நன்றாகத் திறந்துவைத்து, பெருக்கி மெழுகி, வேப்பம்பட்டை, அகில், சந்தனம் மூன்றையும் எரித்துப் புகைபோட வேண்டும். அன்று, வீட்டில் சமையல் செய்யக் கூடாது. சூடனும் ஓமமும் ஒரு துணியில் முடிந்து முகர்ந்துகொண்டிருக்க வேண்டும்; வாய்மூச்சுக் கூடாது.

அம்மை (Small pox): ஒரு கொடிய தொத்து நோய். ஆயுளில் ஒரு தடவை வரும்; உடல் நடுங்கும், எரியும், கண் தூங்கிவிழும், வாந்தியெடுக்கும், தலை வலிக்கும்; முதுகும், இடுப்பும் வலிக்கும்; தொண்டை புண்ணாகும்; பிறகு காய்ச்சல் வரும், தாது படபடவென்று துடிக்கும்; உடம்பு கொதிக்கும் (105° டிகிரி சூடேறும்); இரண்டு மூன்று நாட்களில் முகத்தில் சிவப்பாகப் புண்கள் வெடிக்கும்; இரண்டு நாட்களில் உடம்பு முழுதும் முந்துப் போடும்; முகம் வீங்கும்; கண் வீக்கத்தால் மூடும், புண் வாடை வீசும். பத்தாம் நாள் முகப் புண்கள் வாடும்; 14-ஆம் நாள் உலரும்; 20-ஆம் நாள் உதிரும். அம்மைத் தழும்புகள் நீண்டகாலம் இருக்கும். அம்மை உடலுக்கு எரிமலை போன்றது. புண் வெடித்துப் புள்ளிபோடுவதோடு நில்லாது, சிலருக்கு உறுப்புகளைக் கெடுக்கும்; ஆளையே

அம்மை கண்டவரை நல்ல காற்றுடும் வெளியில் கொட்டகை போட்டு, அதில் கொண்டுபோய் வைக்க வேண்டும். வீட்டை நன்றாகப் பெருக்கி மெழுகி, சாமான்களை வெயிலிற் போட வேண்டும். வீட்டில் சூடன், சாம்பிராணி, மட்டிப்பால், வேப்பம் பட்டைப் புகைகள் போட்டு நோய்ப் பூச்சிகளை ஒழிக்கவேண்டும். வீட்டில் வேப்பிலை கட்டிவைத்தல் நல்லது. சூடன் ஓமம் முடித்து முகர்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். யாராயினும் ஒருவர்

நோயாளியைக் கவனிக்கவேண்டும். நோயாளியிடம் போகும் போதும், வரும்போதும், குளித்துச் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். நோயாளியின் குடலைத் தினம் சுத்தம் செய்யவேண்டும். வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கடற்பஞ்சைத் தோய்த்து மெதுவாகப் புண்களைத் துடைக்க வேண்டும். புண்ணைச் சொறியாது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வேப்பிலைக் கொத்தால் உடலைத் தடவலாம்; வேப்பங்காற்று நல்லது. பால், இளநீர், கனிரசங்களே ஏற்ற உணவு. நோயாளியைச் சுத்தமாகக் காற்றோட வைத்திருப்பதும், நோய் வாடை பரவாமல் தடுப்பதுமே நாம் செய்யக் கூடியன. மற்றவெல்லாம் இயற்கையின் வேலை. குழந்தைகளுக்குச் **சிச்சிலுப்பை** அல்லது **மணலம்மை** வரும். பட்டுப் போல செம்புண்கள் வெடிக்கும். 104° வரையில் காய்ச்சலடிக்கும். குழந்தைகளைக் காற்றோட்டமான தனி அறையில் வைத்துக் கவனிக்க வேண்டும். முன்போலவே வெதுவெதுப்பான நீரில் கடற்பஞ்சு அல்லது மெல்லிய துணியைத் தோய்த்துப் புண்களைத் துடைக்க வேண்டும்; வேப்பங் குழையால் தடவ வேண்டும். பால், கனிரசம், இளநீர் ஆகிய இவை உணவாம். அம்மைப் பூச்சிகள் பரவாமல் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்.

இத்தொத்து நோய்களைத் தூய வாழ்வாலும், இயற்கை முறைகளாலும் தடுத்தலே நல்லது. கன்றின் அம்மைச் சீழை வடித்து மனித இரத்தத்தில் ஏற்றல் ஆபாசமான கொடுமை! பிளேக்கிற்காகத் தோலைக் கிழித்து, நஞ்சை உள்ளே புகுத்துவதும் கொடுமை! அந்நோய்கள் வராதபடி தூயவாழ்வு வாழ்வதே அறிவு; வந்தால் இயற்கை முறைப்படி நல்ல காற்று, நன்னீர், பட்டினி, கனியுணவுகளால் சிகிச்சை செய்துகொள்வதே சிறந்த வழி.

தண்ணீரில் மூழ்கி, நீச்சுத் தெரியாது தத்தளித்துச் சிலர் இறக்கின்றனர். காண நேர்ந்தோர், தைரியசாலிகளானால் நீந்திச் சென்று கைகொடுத்து இழுத்து வரலாம். இன்றேல்,

நீண்ட ஒரு கயிற்றில் சுருக்கு முடிச்சுப் போட்டு வீசி யெறிந்து, தத்தளிப்பவனை அதை உடம்பில் மாட்டிக்கொள்ளச் சொல்லிக் கரைக்கு இழுக்கலாம். கரைக்குக் கொண்டுவந்ததும், ஈரத் துணியை அவிழ்த்து, ஆளைத் தலைகீழாகக் குலுக்கி, விழுங்கிய தண்ணீரை வெளியேற்ற வேண்டும். இதற்காக, பீப்பாயில் மல்லாத்தலாம், சக்கரத்தில் வைத்துச் சுழற்றலாம். மூச்சு அடைத்திருந்தால் செயற்கை முறையில் மூச்சு வரவழைத்துப் பார்க்கலாம்: அஃதாவது ஆளை மல்லாத்திவைத்து, முதுகிற்கு ஒரு துணிப்பந்தை அண்டக் கொடுக்கவும்; நோயாளியின் தலைக்குப் பின்னால் முழந்தாளிட்டு உட்காரவும்; நோயாளியின் கையை மேலே தூக்கி, பின்னால் நீட்டி, மீண்டும் மேலே தூக்கி, முழங்கையை மார்பில் அழுத்தவும். இப்படிப் பல முறை செய்து பார்க்கவும்; இப்படிச் செய்யும்போது நாக்கையும் கைக் குட்டையால் இழுத்து விடுத்துப் பார்ப்பர் சிலர்; துணிகளை நீக்கி, நோயாளியைக் குப்புறப்போட்டு, கையை முதுகில் வைத்துக் குனிந்து அமுக்கி, நிமிர்ந்து மீண்டும் அமுக்குவது ஒரு முறை. இந்தச் செயற்கை முறைகள் ஆளுக்கு உயிரிருந்தால் பலிக்கும். பல்லுக் கிட்டி, உடல் வெளுத்து, மூக்குக் கறுத்து, விரல் மடங்கி, மூச்சும் ஆடாமல் போனால் ஆள் பைசலானான் என்க!

சுருக்குப் போட்டுக் கொள்பவனும், மூச்சுத் திணறியே இறக்கிறான். பார்க்க நேர்ந்தவர், துணையாட்களைக் கூவ வேண்டும்; மேலே ஏறி, இடுப்பைப் பிடித்து ஆளை மேலே தூக்க வேண்டும்; சுருக்கின் வலிவு தணியும். பிறகு, இடுப்பில் நீண்ட கயிற்றைக் கட்டி, ஒரு கிளையில் மாட்டி, சுருக்குப் போட்ட கயிற்றை அறுத்துவிட்டு, ஆளைக் கீழே இறக்கவேண்டும். பிறகு, இயல்பாக மூச்சு விடும்படியான சிகிச்சைகள் செய்து பார்க்கலாம்.

தீ வீட்டில் அகப்பட்டவனையும், "தம்" பிடித்துக்கொண்டு ஒரே பாய்ச்சலாகப் பாய்ந்து, தோள் தூக்காகத் தூக்கிவந்து, சிகிச்சை செய்து பார்க்கலாம்.

காற்றல் உயிர்நிலே; காற்றை உயிராகக் கருதி முறையாக உட்கொண்டு உள்ளே பரப்பவேண்டும். அளவுப்படி ரேசித்துப் பூரித்து வரவேண்டும். மூச்சை அளவுப்படுத்தினல் பல நோய்களைத் தடுக்கலாம். மூச்சை விறைக்கினல், நோய் வரும், ஆயுள் குறையும். காலை யெழுந்ததும் பல் விளக்கி முகங் கழுவி, திறந்த வெளியில் 'ஓம், ஓம்' என்று 8 மாத்திரை மூச்சிழுத்து, 8 மாத்திரை அடக்கி, 8 மாத்திரை மூச்சுவிட்டு, சுமார் 10 நிமிஷம் உலாவினல், மூச்சு அளவு பெறும். பிராணுயாமம் மிகச் சிறந்தது. யோகிகள் வாசியடக்கி, உடல் முழுதும் பிராண சக்தியைப் பரப்பி இளமையும் எழிலும் பெறுவர்.

---

34. மூளை

ஆள் மூளையிலே! அறிவு, உறுதி, நினைவு, பொறிபுலன் உணர்வு, இன்ப துன்பம், விருப்பு வெறுப்பு — எல்லாம் மூளையில் பிறப்பு. மூளையும், நடுநரம்புமே உடலை ஆளுகின்றன. மூளையில் 12 ஜோடி, நடுநரம்பில் 31 ஜோடி நரம்புகள் கிளைத்துப் பரந்து உடலை இயக்குகின்றன. மூளை தந்திச் சாலை; நரம்புகள் தந்திக் கம்பிகள் போலும். புகை வண்டிக்கு நீராவிபோல உடலுக்கு நரம்புத் தொகுதியாம்.

மூளை அப்பள வுருண்டைகள் போல, மண்டை யோட்டினுள்ளே அடக்கி மடக்கி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. மூளை மிகமிக மெல்லியது. அதன் ஒவ்வொரு மடக்கும் நுண்ணிய நாடி, நாளம், நரம்புகளாற் சூழப்பட்டுத் தனக்கேற்ற வேலையைச் செய்கிறது. அறிவிற்கேற்ற மடக்குகள்; குழந்தைக்குக் குறைவு; அறிவோங்கி ஆளாகவே, மூளை மடக்குகள் பெருகும். விலங்கு மூளை வெழுமென இருக்கும். குரங்கு மூளையில் சிறிது மடக்குண்டு. விலங்குகள் எந்தப் புலனுணர்வால் இரை தேடி பிழைக்குமோ, அந்த நரம்பு வலுவாயிருக்கும். மோப்பம் பிடிக்கும் விலங்குகளுக்கு மண நரம்புப் பகுதி மூளையில் வலுவாயிருக்கும். தனது நிறையில்

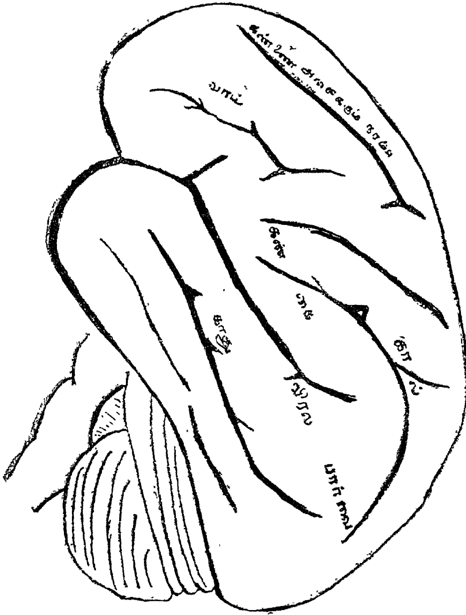
மனித மூளை $\frac{1}{48}$, யானை மூளை $\frac{1}{500}$, திமிங்கில மூளை $\frac{1}{3000}$. மூளை பெருத்தவன் மனிதனே. ஆண் மூளை சுமார் 48 அவுன்ஸ்; பெண் மூளை 43½ அவுன்ஸ். 60 அவுன்ஸுள்ள பெரிய மூளைகளும் உண்டு; 32 அவுன்ஸுக்குத் குறைந்தால், முட்டை மூளை. மனித மூளையின் மடக்குகளை விரித்தால் சுமார் 670 சதுர அங்குலம் இருக்கும்.

மூளையை மூன்று சவ்வுகள் மூடிக் காக்கின்றன: (1) குருதிச்சவ்வு (Pia mater). இது மூளை மடக்குகளை ஒட்டியுள்ளது; மெல்லிய நாடி-நாள-நரம்புவலைப் பின்னல்களால் மூளைக்கு இரத்தவூட்டங் கொடுக்கிறது. அதற்குமேல் (2) ஈரச் சவ்வு (Arachnoid mater). மூளை வறண்டு போகாமல் ஒரு பசை யளிக்கிறது. இதற்குமேல் (3) நார்சவ்வு (Dura mater) மண்டை யோட்டை யொட்டியுள்ளது. இது நாடி நாளங்களால் நிறைந்தது; மேலே நொடு; கீழே வழுவழுப்பு. இதற்கு மேலே மண்டை யோடு; ஓட்டுக்கு மேலே தோலும், குடுமியும் மூளைக்கு வலுவான பாதுகாப்பு!

மூளை மூன்று வகை: (1) முன் மூளை அல்லது உச்சி **மூளை** (Cerebrum), **(2) பின் மூளை** (Cerebellum), **நடு முடிச்சு** (Madulla oblongata)—(படம் 16).

மூளையின் முக்காலேயரைக்கால் **முன் மூளை**; இதுவே மனத்தின் மாளிகை; அறிவின் இருக்கை. இஃது இரு பகுப்புள்ளது. ஒவ்வொரு பகுப்பிலும் 5 முண்டுகள் காணும்:— இவை நெற்றி, உச்சி, பிடரி, பொட்டு, புருவங்களில் உள்ளன. ஒவ்வொரு முண்டின் பக்கமும் 1 அங்குலம் வெட்டு (Cleft) இருக்கும். மூளை சாம்பல் நிறம். அதற்குள் வெண்ணிறமான உள் மூளையுள்ளது. மூளையை எடுத்துவிட்டால் உயிர் பிழைக்கும்; அறிவும் உணர்வும் இரா. மூளை நீக்கிய தவளை

உயிர்க்கும்; ஆனால் அங்குமிங்கும் விழிக்கும். அதற்கு உணர் விராது.



படம் 16.

உச்சி மூளை அல்லது முன் மூளை, பின் மூளை, நடு முடிச்சு, மூளை நரம்புகள்.

பின் மூளை: பின் மூளை பிடரியிலிருக்கிறது; பார்வைக்குக் கூந்தர் நூற்கண்டு போலிருக்கும்; மேற்பங்கு (Cortex) சாம்பல்

நிறம்; உள்ளே வெண்மை. இந்த வெண் மூளை செடி படர்ந்தாற் போலிருக்கும்; இதைச் செடி மூளை (Arbor Vitae) என்பர். பின் மூளையில் இரண்டு முண்டுகள் உள்ளன. இஃது இரண்டு மேற் காம்புகளால் (Superior Peduncles) முன் மூளையுடன் பொருந்தப் பட்டிருக்கிறது; கத்திப் பிடிபோன்ற இரண்டு கீழ்க் காம்புகளால் (Inferior Peduncles) நடு முடிச்சுடன் பொருந்தியுள்ளது. பின்மூளை தசைகளை இயக்கும்.

நடு முடிச்சு (Madulla oblongata): இது குமிழ் போன்றது; இதன் நீளம் $1\frac{1}{4}$ அங்குலம்; அகலம் 1 அங்குலம். இது நடு நரம்பின் உச்சியிலுள்ளது; முப்பட்டையானது. இது மேலே வெண்மை, உள்ளே சாம்பல் நிறம். நடு முடிச்சு, நடு நரம்பை மூளையோடு இணைக்கிறது. இதன் மேற்பகுதியால் ஐம் பொறி யுணர்வாகிறது; கீழ்பகுதி உயிரி, இருதயத்தை ஆளுகிறது. மேற்பகுதி கெட்டால், அறிவும் உணர்வும் கெடும்; கீழ்ப் பகுதி கெட்டால், மூச்சும் இரத்த வோட்டமும் நின்று சாவு நேரிடும்.

மூளை நரம்புகள் (படம் 16) ஜோடியாக அமைந்துள்ளன; ஒன்று மூளையின் இயக்கத்தை உடலெங்கும் அறிவிக்கும் நரம்புகள் (Motor nerves); மற்றொன்று, உடல் உணர்வதை மூளைக்குத் தெரிவிக்கும் நரம்புகள் (Sensory nerves). மூளையிலும் நடு முடிச்சிலு மிருந்து 12 ஜோடி நரம்புகள் பிரிகின்றன; இவை மண்டையோட்டினடியிலுள்ள 9 துளைகள் வழியே சென்று பொறி புலன்களை யாளுகின்றன.

(1) மண நரம்புகள்: (Olfactory nerves) மூக்கிற் பரவி நாற்றம் அறிவிக்கும்.

(2) ஒளி நரம்புகள் (Optic nerves) விழியிற் பரவி பார்வை தரும்.

(3, 4, 6.) இம் மூன்று ஜோடி விழி நரம்புகளும் (Movers of the eyes, Motor oculi, Trochlear abducens) விழித்தசைகளிற் பரவி, இமைக்கவும், விழியைச் சுழற்றவும் பயனாகும்.

(5) தலை நரம்புகள் (Trigeminal) தலையிலும் முகத்திலும் பரவி உணர்வளிக்கும். இதில் ஒரு பகுதி உணவை மெல்லும் தசைகளுக்கு உதவுகிறது.

(7) முக நரம்புகள் (Facial nerves) முகத் தசைகளை இயக்கும்.

(8) ஒலி நரம்புகள் (Auditory nerves) காதில் பாவி ஒலியறிவிக்கும்.

(9) சுவை நரம்புகள் (Glosso-pharyngeal nerves) நாவிற் பரவிச் சுவை யறிவிக்கும்; உணவை மென்று விழுங்கத் துணையாகும்.

(10) நெடு நரம்புகள் (Vagus or Wandering nerves) தொண்டை, குரல்வளை, உயிரி, இருதயம், இரைப்பை, குடல், ஈரல், மண்ணீரல்களிற் பரவி அவற்றை இயக்கும்.

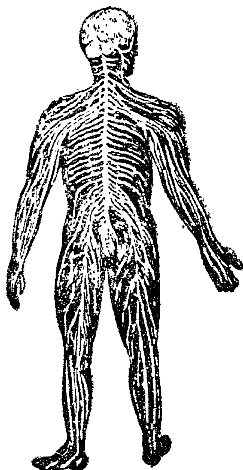
(11) கழுத்து நரம்புகள் (Spinal accessory nerves) கழுத்து முக்குத் தசைகளை ஆளும்.

(12) நாக்கு நரம்பு (Hypo-glossal nerves) நாக்குத் தசைகளிற் பரவிப் பேச்சை நடத்துகிறது.

இவ்வாறு உண்ணல், உயிர்த்தல், பார்வை, பேச்சு, கேள்வி, சுவைத்தல், முகர்தல், உணர்தல் அனைத்தும் மூளை நரம்புகளால் நடக்கின்றன. நாடி இரத்தத்தில் $\frac{1}{10}$ மூளைக்குப் பாய்கிறது.

35. நடு நரம்பு

மூளையின் நீட்டமே நடுநரம்பு. இது நடுமுடிச்சில் தொடங்கி, முதுகெலும்புக் குழலூடு செல்லுகிறது; சுண்டுவிரல் பருமன்; 16 அங்குலம் நீளம்; வெளியே வெள்ளை; உள்ளே மங்கல். நடுநரம்பு வால் நுனி (Filum terminale) மெல்லிய நரம்பு நூல்களைக் கொண்டது. நடுநரம்பினின்று 31 ஜோடி நரம்புகள் பிரிகின்றன. பெரிய நரம்புகள் பிரியுமிடத்தில் நடுநரம்பும் பெருத்திருக்கிறது.



படம் 17. மூளையும் நரம்போட்டமும்

முதுகெலும்புகள் வலப்பக்கம் ஒன்று, இடப்பக்கம் ஒன்றாக மேற்சொன்ன 31 ஜோடி நரம்புகள் பிரிக்கின்றன. (படம் 17). இந்த நரம்புகள் மூலமே நடுநரம்பு மூளையின் கட்டளையை உட

லுக்கு அறிவிக்கும்; உடலுணர்வை மூளைக்குத் தெரிவிக்கும். பார்த்தல், கேட்டல், பேசல்போன்று நாம் விரும்பும் காரியங்களைச் செய்ய மூளை நரம்புகள் உதவும். இயல்பாகத் தானே நடக்க வேண்டிய காரியங்களுக்கு நடுநரம்பு உதவும். தந்திக் கம்பிகள் எங்கும் பரவிச் செய்தியைக் கொண்டு போகின்றன; கொண்டு வருகின்றன; அதுபோலவே, மூளை, நடுநரம்பு நிலயங்களினின்று நரம்புக்கிளைகள் உடலெங்கும் பரவிக் கட்டளையை அறிவிக்கின்றன, செய்திகளைத் தெரிவிக்கின்றன. நம்முடலில் சுமார் 7000 நரம்புகள் உள்ளன

நடுநரம்பினின்று பிரியும் அறிவிக்கும் நரம்புகளும் (Motor), தெரிவிக்கும் நரம்புகளும் (Sensory) உடலெங்கும் வலைவலையாய், கூந்தல்கூந்தலாய்ப் பரவி எல்லாக் காரியங்களையும் செய்கின்றன. இந்நடு நரம்புத் தொகுதிகள் போலவே, முள்ளந்தண்டின் முள்ளெலும்புகளுக்கிடையே முடிச்சு முடிச்சாகச் சங்கிலிக் கோவைபோலத் **துணை நரம்புத் தொகுதிகள்** (Sympathetic nerves) கிளைத்து விரிந்து பரவுகின்றன; உள்ளுறுப்புக்களாகிய இருதயம், உயிரி, இரைப்பை, குடல்கள், நாடி, மயிரிழைக் குழாய்—இவற்றிற்குச் சென்று உதவுகின்றன. வயிற்றில் இந்நரம்புத் தொகுதி மிகுதி. நமது மனவுறுதியால் நரம்புகளைப் பழக்கி வெல்லலாம். தூய வாழ்வும், நற்செயலும், நல்லோர் கூட்டமும், கடவுளன்பும், தியானமும், மனத்தையும் நரம்புகளையும் மாசறுத்து உறுதியாக்கி நன்மையளிக்கும்.

36. ஐம்பொறிகள்

மெய் வாய் கண் மூக்கு செவி—இவை ஐம்பொறிகள். இவற்றால் புறவுலகை அறிகிறோம்: தன்னைத் தொடுவதை உடல் உணர்கிறது; வாய் சுவையறிகிறது; கண் காட்சியை, மூக்கு மணத்தை, செவி ஒலியை. ஊறு, சுவை, நாற்றம், ஒளி, ஒலி—இவை ஐயுணர்வுகள். ஒளிப்படக் கருவி (Photographic

Camera), மாதிரி ஐம்பொறிகள் இப்புறவுணர்வுகளைப் பெற்று அவையவற்றிற்குரிய நரம்பின் மூலம் மூளைக்கனுப்புகின்றன. உணர்ச்சி தருவது மூளையே.

ஊறுணர்வு (ஸ்பரிசம்) தோலிலுள்ள ஸ்பரிச நரம்புகளால் (Cutaneous nerves) இயலுகிறது. வன்மை, மென்மை, தண்மை, வெம்மை, நிறைகளை அறிவது ஊறுணர்வு. நகம், மயிர் தவிர மற்ற உறுப்புக்களி லெல்லாம் ஸ்பரிச வுணர் வுண்டு. கைவிரல் நுனியில் இவ்வுணர்வு மிகுதி. கை நிதானமாக ஒன்றின் அளவை யறிவது இவ்வுணர்வால்தான். குருடருக்கு ஸ்பரிச வுணர்வு மிகுதி. தோலிற் சிறுசிறு உணர் பிஞ்சுகள் (Touch-corpuscles) உள்ளன. அவற்றால்தான் தொட்டதை இன்னதென்று உணருகிறோம். முதுகு, கன்னம், கைகளில் உணர்வு மிகுதி.

சுவைப்பது நா: நாத்தசைகள் (Linguals) பல; இவற்றை ஈரச்சவ்வு (Mucous membrane) மூடிக்கொண்டிருக்கிறது. நாக்கில் வெல்வெட்டுப் போல, பட்டை (Papillæ) படர்ந்துள்ளது. இவற்றில் சிறுசிறு சுவை யரும்புகள் (Taste buds) உள்ளன. இவற்றால் சுவைக்கிறோம். தித்திப்பு, கசப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்பு, காரம், புளிப்பு—இவை அறுசுவை. நாக்கு நுனி தித்திப்பை நன்கறியும்; நாக்கின் ஓரம் புளிப்பறியும்; நாக்கின் அடி மற்ற சுவைகளை யறியும். மூக்கைப் பொத்தினால் நாக்கிற்குச் சுவை யில்லை. மூக்குவழியே மூச்சுவிட்டால்தான் நாக்கு நன்கு சுவைக்கும். மூக்கடைப்பினால் நாக்கின் சுவை நீங்கும்.

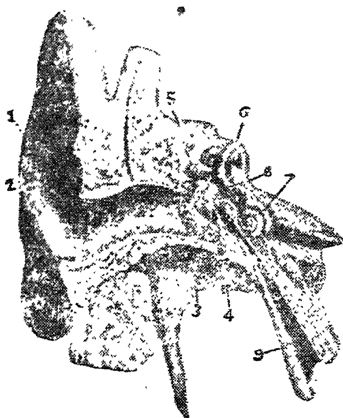
உணவிலும், பேச்சிலும் நல்ல சுவையை நாக்கிற்குப் பழக்க வேண்டும். தீய வுணவாலும், கோள் பொய் பொறாமைச் சொற்களாலும் கொழுத்த நாக்கு வாழ்வைக் கெடுக்கும். தீமையில் தடித்த நாக்கு நலத்தைக் கெடுக்கும். நாவடக்கம் நன்னெறிப் பயிற்சிக்கு முதன்மை. நல்லுணவைத் தேர்ந்து கொள்ளவும்.

இனிய வாய்மை பேசவும், ஆறுதல் கூறவும், பரம்பொருளின் பெருமைகளை வழுத்தவுமே நாக்கு ஏற்பட்டது.

முகர்வது மூக்கு: மணமறிந்து உண்ணவும் உயிர்க்கவும் மூக்குத் தொளைகளில் மண நரம்புகள் அடர்ந்திருக்கின்றன. இந் நரம்புகள் மூளையிலிருந்து புருவத்தின் அடியில் உள்ள மண எலும் பின் வழியாக மூக்குத் தொளையில் இறங்கி முகர்கின்றன. மூக்கின் இரு தொளைகளுக்கும் இடையே இலேசான குருத்தெலும்பு இருக் கிறது; பசைச் சவ்வு மூக்கின் உட்புறத்தை மூடிக்கொண்டிருக்கி றது பொடி போடுவதால் இச்சவ்வு கெடுகிறது; மூக்கடைக்கிறது; காற்று சரியாக உட்புகுவதில்லை. பொடியை விடுக! இயல்பான மலர்மணம் சுமந்த காற்றே மூக்கு நரம்புகளுக்கு மிகவும் இனிது. மான், குதிரை, வேட்டைநாய் போல மோப்பம் பிடிக்கும் விலங்கு களுக்கு மூக்கு நீளம்; முகரும் திறமை அதிகம். காலையும் மாலை யும், படுக்கு முன்பும் மூக்கைத் தண்ணீர்விட்டுக் கழுவவேண்டும். மணமலர்களை அடிக்கடி முகர வேண்டும்.

கேட்பது காது: இன்ப துன்ப ஒலி காற்றில் சுழன்று பரவுகிறது; காற்றில்லாத ஓர் அறையில் மணியடித்தால் கேட் காது. காற்று ஓர் இமைப்பில் 5000 தரம் சுழல்கிறது; ஓசை இமைப்பில் 1100 அடி ($\frac{1}{5}$ மைல்) பரவுகிறது. மூளையினின்று பிரியும் காது நரம்பால் நாம் கேட்கிறோம்.

காதில் முப்பகுதி: **வெளி, நடு, உள்.** **வெளிக்காது** குருத்தெலும்பால் கிளிஞ்சில் வடிவாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது, சுமார் ஓர் அங்குலம் தொளையுள்ளது. இதன் வழியாக ஒலி நடுக்காதிற்குத் தாவுகிறது (படம் 18). **நடுக்காதில், காதுப்பறை** (Tympanum or Drum of the ear) உள்ளது. அதன் சவ்வில் ஒலி தாக்கிச் சுழல்கிறது. அதையொட்டி நான்கு சிற்றெ லும்புகள் உள்ளன. இந்த எலும்புகள் இணைந்துள்ளன. இவற் றின் நடுவிலுள்ளது **பறைக்கோல்** (Malleus or Hammer bone). நடுக்காதினின்று தொண்டை வரையில் **பறைக்குழாய்**



படம் 18. காது

1. வெளிக் காது, 2. வெளிக் காதுத் தொளை, 3. காதுப் பறையின் ஒரு பாகம், 4. காதுப் பறையின் குழி, 5. நடுக் காதிலுள்ள சிற்றெலும்புகள், 6. உட்காதின் அரைவட்டமுள்ள கால்வாய்கள், 7. திருகல் (Cochlea), 8. பறைகோல் எலும்பு, 9. பறைக் குழாய்.

(Eustachian tube) செல்லுகிறது. இதன் வழியாகவே காதிற்குக் காற்று வருகிறது. ஓசைக்கேற்றபடி பறைச் சவ்வு அதிரும்; பறைக்கோல் அடிக்கும்; உட்காதில் ஓசை பாயும். உட்காது ஓர் எலும்புப் பொந்தில் அமைந்துள்ளது. அதில் சவ்வும் குருத்தெலும்பும் சேர்ந்து நத்தைக்கூடு மாதிரி சுருண்டு வளைந்த ஒரு திருகல் (Labyrinth) உள்ளது. இதில் காது நாண்கள் உள்ளன; அவை காது நரம்புத் தொகுதிகளுடன் இணைந்துள்ளன. இதிலுள்ள ஒரு பசையில் காது நரம்புகள் கூடியுள்ளன. இந்

நரம்புகள் ஒலியை மூளைக்கு அனுப்பி உணர வைக்கின்றன. வெளிக்காதும் நடுக்காதும் ஒலியனுப்பிகள்; உட்காதே கேட்டுணர்த்துவது.

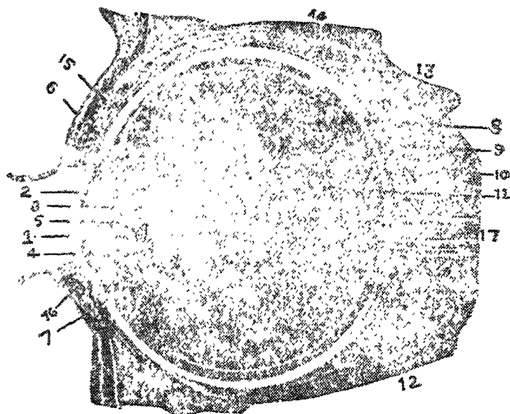
புட்களுக்குப் புறக்காதில்லை. ஆந்தைக் காதில் மயிரடர்ந்துள்ளது; தவளைக்காதுப் பறை மேலே தெரியும். ஊர்வனவற்றிற்குச் சிறு தொளைகள் காணும். கட்செவிக்கு அதுகூட இல்லை. நம்மைவிட நாய்களுக்கு முக்குமுணர்வும் செவியுணர்வும் அதிகமாகும்.

காலையில், காதில் எண்ணெய்விட்டுத் தடவிக் குளித்த பின், ஒரு துணியைத் திரித்துக் காதினுள் விட்டுத் திருகினால் குறும்பி எளிதில் வெளியேறும். காதை அழுக்கடையாது பாதுகாக்க வேண்டும். இன்னிசைகளையும், திவ்ய நாமாவளிகளையும், பெரியார் உபதேசங்களையும், ஓங்காரத்தையும் காது கேட்க வேண்டும். கோள், வசை, கொடிய ஓசைகள் ஆகிய இவை செவி நரம்புகளையும் மனத்தையும் கெடுக்கும்.

காண்பது கண்: நிறம், வடிவம், தொலை, தோற்றங்கள் காட்சியாவது ஒளிக்கதிரால். ஒளி ஓர் இமைப்பில் 19,15,000 மைல் செல்லும். **கட்குழியில் (Orbit)** உருண்டையாக விழி பொருந்தியுள்ளது. இது உட்குடைவானது. கண்ணை இரண்டு இமைகள் காக்கின்றன. இவற்றின் விளிம்பிலுள்ள நுண்ணிய மயிர்கள் தூசி புகாமல் கண்ணைக் காக்கின்றன. கண்ணுக்கு மேலே புருவம் உள்ளது; எதற்கு? நெற்றி வியர்வை கண்ணிற் புகாமல் தடுப்பதற்கு, விழியின் மேலோரத்தில் கண்ணீர்க் காய்கள் உள்ளன. இவற்றினின்று விழிநீர் பெருகும். விழி ஆறு தசைகளால் அசைகிறது.

விழியில் மூன்று சவ்வுகள் ஒன்றன் மேலொன்றாக மூடிக் கொண்டிருக்கின்றன. (1) கீழே காண்பது **வெள்விழி** (Sclerotic). இது விழியில் $\frac{5}{6}$ பங்கு, இதன் முன்பக்கம் தெளிவான **கருவிழியின் மேற்றோல்** (Cornea) உள்ளது. (படம் 19.) (2).

மேல் இருக்கின்ற விழியிடைச் சவ்வு (Chorid coat) உள்ளது. இது கறுப்பு; இதில் கருவிழி (Iris) உள்ளது. இது கண்ணுக்கு நிறத்தைத் தருகிறது. இதன் நடுவேதான் கண்மணி உள்ளது. இதன் வழியாகவே ஒளி உட்புகும். கருவிழியின்



படம் 19. கண்

1. கருவிழியின் மேற்றோல், 2. நீர்த்தன்மையான கவசம், 3. கண்மணி, 4. கருவிழி, 5. விழிப்பளிங்கு, 6. தூக்கு பந்தனிகள், 7. ஸிலியாவைக் கொண்ட அங்கூரம் (Cilia = hair-like lashes borne by cells), 8. வெள் விழி (sclerotic), 9. விழியிடைச் சவ்வு (Choroid), 10. உள் விழி, 11. விட்ரியஸ் கண்ணாடிபோன்ற கவசம், 12. கீழ் ரெக்டஸ் தசை, 13. மேல் ரெக்டஸ் தசை, 14. மேல் இமையைத் தூக்கும் தசை 15 & 16. கண்ணீர்க் கோளங்கள்; 17. கண் நரம்பு.

பின்னே விழிப்பளிங்கு (lens) உள்ளது. இதன்வழியே ஒளி ஊடுருவிச் செல்லும். (3) உள்விழி (Retina). இதில்தான் மூளையிலிருந்து வரும் ஒளி நரம்புள்ளது. வெளியே தோன்றும் உருவத்தை விழிப்பளிங்கு இதில் தோற்றுவிக்கிறது. மூளை நரம்புகள் அதை இன்ன தோற்றமென்று கண்ணிற்குப் புலப்படுத்துகின்றன. இஃது ஒளியைச் சட்டென்று உணரும். இவ்வாறு கண் ஒளிப்படக் கருவிபோன்றது (Photographic Camera). சில பட்சிகள் வெகுதூரம் பார்க்கும். அடுத்தபடி, மனிதப் பார்வைதான் மிகக் கூர்மையானது. கண்குழி பெட்டி; இமை மூடி; வெள்விழி உட்பகுதி; கருவிழிக்குள்ளே கண்ணாடியுள்ளது; கண்மணி வழியே ஒளி பாய்கிறது; உருவம் உள்விழியிற் பட்டு, பளிங்கு நீர் வழியே நரம்புகளுக்கு உணர்த்தி, நரம்புகள் மூளைக்குத் தெரிவிக்கவே, மூளை கண்ணிற்கு இன்ன தோற்றம் என்று உணர்த்துகிறது. கண்ணுக்குப் போதுமான ஓய்வு தர வேண்டும். மூக்குக் கண்ணாடி வரவரப் பார்வையை மழுக்கும். ஊண், உறக்கம், விழிப்பு, படிப்பு, நடத்தை, கதிர்முழுக்கு, எண்ணெய்க்குளி முதலியவற்றில் முறையாக நடந்துகொண்டால் கண்ணாடி தேவையிராது; கண் இயல்பாகப் பார்க்கும். உறுப்பில் உயர்ந்தது கண். கண்ணை உயிர்போலப் பாதுகாக்கவேண்டும். கண் வெகு நுட்பக் கருவி; நாக்கு அறுசுவை யுணர்வது போலவே, கண் ஏழு நிறங்களை யுணர்கிறது—சிவப்பு, காவி, மஞ்சள், பச்சை, நீலம், அவிரி, ஊதா நிறங்கள். பல நிறப் பூக்களைக் காண்பது கண்ணுக்குப் பயிற்சி தரும். பச்சை நிறமும், நீலமும் கண்ணுக்கு குளிர்மை. கடலையும், வானையும், பசுமையான வயல்களையும் பார்ப்பது நல்லது. பசு மரங்களூடு தவழ்ந்துவரும் கதிர்களைக் கண்ணுற் கண்டால் கண் ஒளி பெறும். கண்ணை விரல்களால் மூடிக்கொண்டு சூரியனைக் காணலாம். கண்நோயாளர், கதிரைப் பார்த்துத் திரும்பிக் கண்ணிற் கையை ஒற்றிக்கொண்டு, தலையை இடப்புறமும் வலப்புறமும் ஆட்டிக்கொண்டே இருத்தல் (Palming and Swinging) அரிய சிகிச்சை. நந்தியாவட்டைப் பூவைக் கசக்கிக் கண்ணில் ஒற்றிக்கொண்டால் கண்

தரும். பொன்னாங்காணியை உட்கொள்வது கண் பார்வையை அதிகரிக்கும்; தேங்காயும் அவ்வாறே. எலுமிச்சம்பழமும் வில்வப்பழமும் சுட்டுத் தேய்த்து ஊறி முழுகினால் கண்ணுக்கும் மூளைக்கும் நலமாகும். கண்ணைக் கூர்மையாக்க நம் பெரியார்கள் பல முத்திரைகள் கண்டுபிடித்தனர். அவற்றுள் சாம்பவி (நேர்ப் பார்வை), கேசரி (கருவிழியை மேலிமைக்கு உயர்த்திப் புருவ மத்தியில் நாட்டமூன்றல்)—இவ்விரண்டும் முதன்மை. யோகிகள் புறப்பார்வையை விடுத்துக் கண்ணை மூடி உட்குவிந்து மூன்றாவது கண்ணான ஞானக்கண் விழித்திருப்பர். புறக்கண்ணால் புறவுலகையே காணலாம். உள்ளேயுள்ள நுண்பொருளை நெற்றிக் கண்ணான அருள்விழியாலேதான் காணலாம்.

அன்பர்களே! உடலின் நுட்பத்தை ஆராயுங்கள்! அதன் ஒவ்வொரு மயிரிழையும் அற்புதமான அமைப்பு! இதுகாறும் நாம் ஆராய்ந்தது தூலவுடலே, ஊனுடலே. இதைத்தாண்டி ஒரு சூக்கும தேகம் (நுண்ணுடல்) உள்ளது; அதற்கும் அப்பால் ஓர் ஒளியுடல் உள்ளது; அதற்குள் ஒரு கடவுட்சுடர் எரிகிறது. அதுவே "நான்"; அதுவே உடலிற் கோயில் கொண்ட உயர் பொருள்; உடலின் அரசன்! அந்த அரசன் மாளிகையே இந்த ஊனுடல். இவ்வுடலை இவ்வளவு அற்புத நுட்பங்களுடன் படைத்த இயற்கையைப் பணிவோம்! இயற்கையை இயக்கும் இறைவனைப் பணிவோம்!

உடலைப் போற்றுக! உடலைப் போற்றுக!
கடவுட் கோயிலாம் உடலைப் போற்றுக!

---

37. பிள்ளைப் பேறு

பருவம்

மரம்முதல் மானிடம்வரையில் எல்லாம் மரபை வளர்க்க வேட்கின்றன. ஆண்பூவிலுள்ள பூந்தூள் பெண்பூவின் பூங் குழாய் வழியாகக் கருப்பையை அடைந்து, காயாகிக் கனிந்து

வித்தை வைத்து, அவ்வித்தை நிலத்தில் ஊன்றவே, மரபை வளர்க்கிறது. அதுபோலவே மானிடரும் ஆண்மையும் பெண்மையும் பாலும் தேனும், படிகமும் பவளமும் போலச் சேர்ந்து, மனித மரபை வளர்க்கின்றனர். மரபை வளர்ப்பது இருவரிடமும் உள்ள விறு. பதினாறு வயதில் ஆண்மகன் பருவமடைகிறான். ஆனால் 22 வயதிற்கு மேல் 25 வயதில்தான் அவனுடைய உறுப்புக்கள் மரபை வளர்க்கும் திண்மை பெறுகின்றன. அதுகாறும் ஆண்மகன் பிரமசரியங் காத்து கல்வி கற்க வேண்டும். பெண்ணினம் சுமார் 13 முதல் 16 வயதிற்குள் பருவமடையும். குளிர்நாடுகளை விட வெப்ப நாடுகளில் பெண்கள் சீக்கிரம் பூப்பெய்துவர். ஆனால், 20 வயதிலேதான் பெண் தாயாகும் முழுத் தகுதியும் பெறுகிறாள். அதுகாறும் பெண்கள் கன்னியறங் காத்துக் கல்வி கற்றல் நலமாகும். பருவம் வந்ததுமுதல் சுமார் 45 அல்லது 50 வயதுவரையில் 28 நாளைக் கொருதரம் பெண்கள் வீட்டுக்கு விலக்கமாயிருப்பர். அப்போது இரத்த கழிவுகளெல்லாம் வெளியேறும். இரண்டு மூன்று நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்கள் அவை வெளியேறலாம். அப்படி மாதந்தோறும் 4—8 அவுன்ஸ் உடற் கசண்டுகள் வெளியேறுவது உடலுக்கு நல்லதாகும். வெயிலும் காற்றும் பட நன்றாக உழைக்கும் நாட்டுப்புறப் பெண்களுக்கு இயல்பாக, வலியும் சிக்கலுமின்றிக் கசண்டுகள் வெளியேறும். சதையாடாத நகர நாகரிகப் பெண்கள் பலர் அக்காலம் வலியால் வருந்துவர், தளர்வர். அவர் கண்ணிமை கறுக்கும்; உடல் வெப்பம் தணியும்; இச்சமயம் மலச்சிக்கலுக்கு இடந்தாராமல் மர்மஸ்தானங்களை நன்றாகக் கசண்டுபோகத் தண்ணீரால் களிமண்ணிட்டுத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். காலை மாலை நீர்த் தொட்டியிலமர்ந்து அடி வயிற்றை 25 நிமிஷங்கள் தேய்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பசி கண்டு மிதமாக உண்ண வேண்டும். அடி வயிற்றில் ஈரத்துணி கட்டி, அதன்மேல் கம்பளியைக் கட்டிக்கொண்டிருந்தால் நோய் தணியும். பெண்விலங்கிற்குக் குறித்த பருவத்தில் இவ்வாறு அடிவயிற்றில் இரத்தம் கசியும். அப்போது, அது தாய்மை யடையத் தயாரா யிருப்பதை

வேட்கை காட்டும். அந்தக் குறித்த காலத்திலேதான பெண் வித்து ஆண்வித்தை நாடும். கிட்ட வரவிடும். கருத்தரித்த பின் சேர இடங்கொடாது. கருப்பை நரம்புகளின் அதிர்ச்சியால் மாதக் கசவை நீர் வெளிவருகிறது.

கருப்பை

கருப்பை மலக்குடலுக்கும் சிறுநீர்ப்பைக்கும் இடையே உள்ளது. அது சாதாரணமாக வாதாம்பருப்பு வடிவில் 1½ அங்குலம் நீளம், ¾ அங்குலம் அகலம், $\frac{3}{8}$ அங்குலம் தடிப்பு, சுமார் அரைத் தோலா எடையுள்ளது. அதில் $\frac{1}{120}$ அங்குலம், வட்டவடிவாகப் பெண்விறு கிளர்ந்தெழும். ஆண்விறு மிகப்பல உயிரணுக்களைக் கொண்டது. ஒரு சிறு துளி விறு $\frac{1}{300}$ அங்குலமுள்ளது. அஃது ○.................... இந்த வடிவாக ஒரு தலையும் நீண்ட வாலும் கொண்டது. அணு ஒன்று பெண் விற்றிற் கலந்தாற் போதும்; கருவுண்டாகிறது. வால் பெண் விற்றுடன் சேர்ந்து விடுகிறது; தலை அதன் ஜீவசக்தியுடன் பொருந்தி வளர்கிறது.

குடையும் கொடியும்

கருப்பையில் கரு நிலைக்க ஒரு வாரமாகும். முதலில் வட்டவடிவா யிருக்கும்; பிறகு வட்டம் இரண்டாக வகுபட்டிருக்கும். பிறகு நான்காகும்; பிறகு வட்ட வட்டமான முட்டைகளாகப் பெருகும். மூன்றாம் வாரம் முதலே கரு விரைவாக வளர்ச்சி பெறும். அப்போது அதன் பாதுகாப்பிற்காகிய உறுப்புக்கள் வளர்கின்றன. அவற்றில் முதன்மையானவை இரண்டு: (1) கருக்குடை (Placenta) (2) நஞ்சுக்கொடி (Umbilical cord). கருக்குடை பிசிறி (Villis) அடர்ந்தது; சுமார் 9 அங்குலம் குறுக்கும், ¾ அங்குலம் தடிப்பும், ஒரு பவுண்டு கனமும் கொண்டது; வட்ட வடிவானது. இதன் கனம் பிண்டத்தில் ஆறிலொரு பங்காகும். இது பிண்டத்திற்கு உயிர்போன்றது; இதன் பிசிறிகள் வழியாக இரத்தம் பொசிந்து பிண்டத்தை வளர்க்கிறது. இரத்தக் கழிவை இது நாளத்தின் வழியே வெளியேற்றுகிறது.

இதன் மேல் மயிரிழை நாடிகள் படர்ந்திருக்கும். அவற்றில் இருதய ரத்தத்தைக் கொண்டு சுரப்பது நஞ்சுக் கொடியாம். நஞ்சுக்கொடி 22 அங்குலம் நீளம், அரை அங்குலம் அகல முள்ளது. இதில் இரண்டு நாடிகளும் ஒரு நாளமும் பின்னப் பெற்றுள்ளன. குடை தாய் போன்றும், கொடி தந்தை போன் றும் கருப்பையிலுள்ள பிண்டத்தைக் காக்கின்றன.

வளர்ச்சி

கரு வளர வளர் இடையுறுப்புக்களும் நீண்டு அகன்று பருக்கின்றன. முதலில் 3"×2"×1" இருக்கும் முழை முடிவில் 12"×9"×8" ஆகிறது; அதன் உட்குடைவு 500 மடங்கு விசாலிக்கிறது; கனமும் 30 மடங்காகிறது. கருப்பையைக் காக்கும் நாடி நாளம் நரம்புச் சுரப்பிகளெல்லாம் பெருத்து உரத்து வளர் கின்றன; வயிறு பானைபோலப் பெருக்கிறது. மூன்று மாதங்கள் வரையில் சுற்றுறுப்புக்கள் வளர்ந்து, கருவைச் சூழ்ந்தணைத்துக் காக்கின்றன. பிறகு, பிண்டம் வளர்கிறது. அதன் வளர்ச்சிக் கேற்றபடி அடிவயிற்றுறுப்புக்களும் பெருக்கின்றன. ஈரல்தாங்கி மேலே தள்ளுவதால், உயிரி நீளம் சுருங்கி அகலம் அதிகமாகிறது. தாயின் நிறையும் அதிகமாகிறது. தனங்கள் பெருத்துப் பாலூறு கின்றன. இரண்டு மூன்று மாதம் சென்றே கருச் சின்னங்கள் தெளிவாகும். மாதவிடாய் நின்று போகும். தாயின் இரத்தம் பிண்டத்தை வளர்க்க வேண்டுமன்றோ ?

மசக்கை

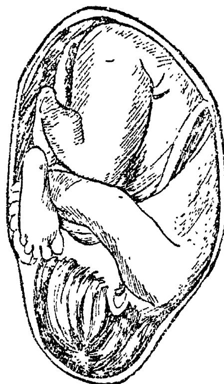
இரண்டாம் மாதம் மசக்கை யுண்டாகும்; காலையில் வாந்தி வரும்; வேப்பங்குச்சி போட்டுப் பல்விளக்கி வாந்தி யெடுத்துத் தெளிந்தபின், வேப்பங் கொழுந்தும் ஓமமும் அரைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். மசக்கையில் பெண்களுக்கு, 'அது சாப்பிடவேண்டும்; இது சாப்பிடவேண்டும்' என்று தோன்றும். சாம்பலை விரும்பிச் சாப்பிடும் பெண்களும் உண்டு; நாத் தினவிற்கு அளவில்லை. அக்காலம் புளி மிளகாய் வெண்சீனி—இவற்றை நீக்கி, நாவிற்கிதமாகவும் உடலுக்கு உறுதியாகவும் உள்ள உணவைத் தர

வேண்டும். கனிகள், பால், மோர், நெய், வேகவைத்த காய்கறி கீரைகள், கைக்குத்தரிசிப் பொங்கல்—இவற்றைத் தாராளமாகத் தரலாம். தினந்தோறும் காலேயும் இரவும் தொட்டி நீரில் படுத்து மெதுவாக அடிவயிற்றைத் தடவித் தேய்க்க வேண்டும் . அதனுல் சூடு சமனுகும். காற்ருடச் சிறிது உலாவ வேண்டும். கபால பாதி செய்தல் நலம். நாலேந்து மாத முடிவில் மசக்கை தீரும்; குணங்கள் மாறும். எல்லாம் வயாக்குறிகள்.

பிண்டம்

ஐந்தாமாதம் டப் டப்பென்று, பெட்டிக்குள் வைத்த நேர்த்தியான ரோஸ்கோப் கடிகாரம்போல், நிமிஷத்திற்கு 120—140 தடவை குழந்தையின் நெஞ்சத்துடிப்பை உணரலாம் ; அது துள்ளுவதையும் உணரலாம். அத்துடன் அடிவயிற்றில் ஓர் உயிர்ப்பும் கேட்கும். இதயத்துடிப்பு 100-க்கு குறைந்தாலும் 160-க்கு மேலானுலும் குழந்தைக்கு அபாயம் வரும். ஒவ்வொரு மாதமும் கருப்பிண்டத்தின் நீளம், கனம், வளர்குறிகள் இவற்றை அடுத்த பக்கம் காண்க.

பிரசவ வேதனை



கருப்பையில் பத்துமாதக் குழந்தை தலைகீழாக முடங்கிக்கிடக்கும் 'ஓ' வடிவம்

பிண்ட வளர்ச்சி

மாதம்	அங்குல நீளம்.	கிராம் கனம்	வளர்ச்சிக் குறிப்பு
1	½"	1.3	தலையும், வாலும் வளைந்து சேர்தல்.
2	1	4	தலை உருவாகும்; கைகால் முளைக்கும்; வால் மறையும்.
3	3½	30	குறிகள் தெரியும், எலும்பு உண்டாகும்.
4	5	120	மயிர் முளைக்கும்.
5	8	270	தலை பெருக்கும்.
6	12	680	தலைமயிர் முளைக்கும்; கொழுப்பு உண்டாகும்.
7	14½	1100	கண் நிறைவாம்.
8	16	1570	மயிர் அடரும்.
9	17½	2640	கொழுப்பு மிகும்; உறுப்புத் தெளியும்.
10	20	3200	நகம், சதை, தோல் குறிகளெல்லாம் நிறைவுறும்.

மாதவிடாய் நின்று, பத்தாமாதம் இடுப்புவலி யெடுத்துப் பிரசவமாகும். 280 நாட்கள் கருப்பையில் வளர்ந்து கையும் காலும் மடக்கிக்கொண்டு (கர்ப்பாசனம்போல்) துயிலும் சிசுவைத் தனஞ்சயவாயு உதைத்துத் தள்ளுகிறது. ஆ! பிறவித் துன்பம்

எவ்வளவு கொடிய துன்பம்! இடுப்பு வலி பிராணன் போகும்— சுமார் ஒன்றரை மணி நேரம்........! பிறகு பிறவிமுழை விரியும், மூச்சு வாங்கும்.

இடுப்பு வலிகண்ட பிறகு, முதற் பிரசவத்தில், உறுப்பு விரிய 15 மணி, குழந்தை வெளிவர 2 மணி, நஞ்சுக் கொடி வெளிவர ஒருமணி நேரம், ஆக சுமார் 18 மணி நேரம் ஆகும்.

மற்ற பிரசவங்களில், உறுப்பு விரிய 10, குழந்தை வர $1\frac{1}{2}$. கொடி வர $\frac{1}{2}$, ஆகப் 12 மணி நேரமாகும். வலி, வலி, வலி! வேதனை, வேதனை! ஐயோ பிறவித் துயர்! தாய் படும் பாடு!

பை உடையும்; உள்ளிருக்கும் நீர்கள் வெளியேறும்; குழந்தை மலக்குடலை அழுத்தும்; மலம் சொரியும்; நீரும் குருதியும் சொரியும். அவற்றை விலக்கவேண்டும். குழந்தை அப்படியிப்படிப் புரண்டாலோ வெகு சங்கடம்! முடிவில் குழந்தை தலை காட்டும்; அதை மெல்ல மெல்ல வெளியே இழுக்கவேண்டும். தலை வெளியே வந்ததும் திரும்பும். பிறகு புஜங்கள் வர வேண்டும். அப்போது உயிர் துடிக்கும்; வலி பிடுங்கும். புஜங்கள் வந்தபிறகு உடலும் கை கால்களும் எளிதாக வரும்; குழந்தையை வெளியே இழுத்துவிடலாம். குழந்தை தலைகீழாகக் கருப்பையில் இருந்தால் தலை முதலில் வரும்; எளிது; தலை மேலாகவோ, குறுக்கே படுத்தோ, திருகியோ இருந்தால் மிகவும் கடினம்; குறடுபோட்டு இழுக்கவேண்டும். குழந்தை வயிற்றில் இறந்தால் இன்னும் ஆபத்து! கருவிகளை உள்ளே விட்டு அதை வெளியேற்ற வெகு பிரயாசைப்படும். மயக்கங் கொடுத்துக் கத்தியால் அறுத்தும் வெளியேற்ற நேரிடும். வேதனை தாங்காமல் தாயின் உயிரே வெளியேறுவதும் உண்டு. குழந்தை பிறந்த பிறகு, கருக்குடையும் நஞ்சுக்கொடியும் வெளியே வரும். அப்போதும் வலிதான்! பிறகு, என்னென்னவோ சீழும் இரத்தமும்

க்கும். தாய் சோர்ந்து போவாள். அவளைக் கவனிக்க வேண்டும்.

குழந்தை

பிறந்த குழந்தை "க்வா! க்வா!" என்று கத்தும். தாயின் உதிரம் உடல்; தந்தை வீறு அந்தக்கரணம். இருவர் இருதயத்திலும் துடிக்கும் சக்தி—மின்சாரம், உயிர்த்துடிப்பு. இறைவனருளே ஆத்மாவாகக் குழந்தை பிறக்கிறது. 'ஐயோ, நான் ஆத்மாவாகப் பரமானந்த சுயேச்சையுடன் பரமாத்மனுடன் இருந்தேனே! என்னை இந்த மலக்குழி நீர்ப் பைகளுக்கிடையே கருப்பையிற் சேர்த்தது வினை; அங்கேயும் அமைதியாக இருதயத்தைப் பார்த்திருந்தேன். என்னை உந்தித்தள்ளி இந்தக் கர்ம பூமியிற் பிறக்கச் செய்தது வினை. நான் எங்கே, எங்கே? 'க்வா, க்வா' என்று குழந்தை அழுகிறது. தொப்புளில் பற்றிய நஞ்சுக் கொடியை அறுத்தெடுக்க வேண்டும்; குழந்தையை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்; உறுப்புக்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

ஆணா பெண்ணா? "ஆண் குழந்தையா! நன்றாயிருக்கட்டும்!" என்பர்; சர்க்கரை வழங்குவர். பெண் குழந்தையானால், "இந்த மட்டாவது தாய்வேறு, குழந்தை வேறானதே; ஹூம்!" என்று அத்துடன் அடங்குவர். ஆண் பெண் இரு குழந்தைகளையும் சமமாகவே மதிக்கவேண்டும். இரண்டும் மானிடத்தின் இரண்டு கூறுகளாகும்.

சுகப்பிரசவம்

பிரசவம் பெண்ணியல்பிற்குரிய சம்பவமாகும். இயற்கையோ டிணைந்துவாழும் பெண்களுக்குச் சுகப்பிரசவமாகும். காற்றுவெயில்படப் பாடுபட்டுழைக்கும் காத்தாயி இரண்டாம் பேருக்குத் தெரியாமல் பிரசவித்து, மறுநாளே வேலைக்குப் போய்விடுகிறாள். உடம்பு வளையாத சொகுசம்மாள் பிரசவம் பெரிய ரகளையாகிறது; பிரசவங்களுக்கு மருத்துவச்சிகளும் டாக்டர்களும் வருவர். பிளானல் துணிகள், பஞ்சுத் துணிகள்,

லைசால் (Lysol), விளக்கெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், க்ளோரா∴பாம் (மயக்கி) 4 அவுன்ஸ், போராக்ஸ், கிளிஸரைன், எனிமா, பீச்சாங்குழல், கத்தரிக்கோல்கள், பற்றுக்குறடுகள், உஷ்ணமானி, ஸ்டெதாஸ்கோப் (துடிப்பறிவான்), சோப்பு, நாலைந்து பீங்கான் பாத்திரங்கள், இஞ்ஜெக்ஷன் ஊசிகள், நூல்கள், இன்னும் பல சாமான்கள் அவர்களுடன் ஏற்பாடாக வரும்.

பெண்கள் நன்றாகத் தேகப்பயிற்சி செய்யவேண்டும். வீட்டுக்காரியங்களை ஒழுங்காக மனமூன்றிச் செய்தால் அவையே பயனுள்ள பயிற்சியாகும். கூட்டல், மெழுகல், அரைத்தல், இடித்தல், நீர்சுமத்தல் இறைத்தல், சமைத்தல், பயிர்க்குழி போடல்—இவையெல்லாம் சரியான உடற் பயிற்சிகளாகும். நீர் சுமப்பது இடுப்பைப் பயிற்றும். தனது சக்தியளவு, அதிக ஆயாசமில்லாமல் ஒவ்வொரு பெண்மணியும் வீட்டு வேலையும் தோட்ட வேலையும் செய்ய வேண்டும். அம்மானையாடல், பந்தடித்தல்—இவை நல்ல விளையாட்டுகள்.

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலே சரியான உணவாகும். தாய் உணவுநெறியைக் காக்கவேண்டும்; பாலூறும் உணவுகளை உண்ணவேண்டும். தாய்க்குத் தீயநோய்களிருந்தால் தாய்ச்சி வைத்தே குழந்தைக்குப் பாலூட்டவேண்டும். ஆனால், அத்தாய்ச்சி (செவிலி)யின் உடல் நல்ல நிலையிலிருக்கிறதா என்று பார்க்கவேண்டும். அவள் 20–40 வயதிற்குள் இருக்கவேண்டும். நோயாளியானால், அவள் பால் கூடாது. பசுவின்பாலும் ஆட்டுப்பாலும் சேர்த்துத் தரலாம். மாதம் ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் பாலை அதிகமாகத் தரலாம். குழந்தை வாந்தி யெடுக்கும்படியாக அதிகந் தரக்கூடாது. சங்கு வைத்துப் பாலூட்டும்போது, பால் மூக்கிலேறாமல், தொண்டை விக்காமல் கவனமா யிருக்க வேண்டும். பகலில் மூன்று மணி நேரத்திற் கொருதரம், இரவில் இரண்டே முறை ஒவ்வொரு சங்காக மெல்லப்பாலூட்டவேண்டும். பால் வெதுவெதுப்பா யிருக்க வேண்டும். மலம் சிக்கினால், தெளிவான விளக்கெண்ணெய் புகட்டலாம். கேப்பை மாவும்

அரிசிமாவும் சேர்த்துக் கஞ்சி காய்ச்சி நீர்க்க வடிகட்டிப் புகட்டலாம்.

இச்சமயம் தாயுடலைக் கவனிக்கவேண்டும். பச்சையுடல்! தீராத பிரசவத்துயரைப் பொறுத்துப் பிழைத்த தாயைப் பூப் போல நடத்தவேண்டும். 10-நாள் பிரசவ அறையில் இருந்து, மறுநாள் மங்கள ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். குழந்தையின் ஜாதகங் கணித்து அதற்குப் பெயரிடும் நாளை ஒரு திருநாளாக நம்மவர் கொண்டாடுவர்.

எல்லாம் சரிதான்! ஒரு பிரசவமான பிறகு குழந்தை தாய்ப்பால் குடிக்குமட்டும், அல்லது ஒன்றரை ஆண்டு மட்டு மாவது, சதிபதிகள் பிரமசரிய விரதம் பூண்டிருக்க வேண்டும். காம இச்சைகளுக்குக் கண்டபடி இடந் தந்து ஓர் உயிரன்று, இரண்டுயிர்களுக்கும் தனக்கும் இடரைத் தேடக்கூடாது. கருச் சிதைந்து காய்விழுந்தாலும் அவ்வாறே 1½ ஆண்டுகள் கிட்டே போகக்கூடாது. கருத்தரித்த பின்னும் எவ்விதமும் புணர்ச்சி கூடாது—அபாயம்! ஆசையை அடக்கியாள வேண்டும். மரபு வளர்ச்சிக்கே காதலுணர்வும் ஜீவசக்தியும் சதிபதிகளுக்குத் தரப் பட்டுள்ளன. அவற்றை நிறைமுறையாகக் கையாளுவது மக்கள் கடமையாகும். பெண்களுக்கு சங்காகோளாறு, சித்தப்பிரமை, பேய் பிசாசு, பைத்தியம், நரம்புத் தளர்ச்சி வருவதெல்லாம் இந்திரியத்தை அடக்கியாளாது, உடம்பைக் கவனிக்காது கண்ட படி தாது நஷ்டம் செய்வதனாலேதான்.

38. தாயும் சேயும்

தாய்மார்களே! இந்நூலிற் சொல்லப்பெற்ற உடலுறுதி முறைகள் இருபாலார்க்குமேயாம். ஆகவே, அவற்றை நீங்களும் அனுஷ்டித்து வழி காட்டவேண்டும். நீங்கள் வீட்டரசிகள். வீட் டின் விரிவே நாடு. நாட்டுக்கு வீரதீரர்களைத் தருவது உங்கள் புண்ணிய வாழ்வேயாம். உலகக் கோயிலின் சக்திகளாக நீங்கள்

விளங்குங்கள்! ஆண்மையும் பெண்மையும் சேர்ந்தே அகிலஜீவ மின்சார யந்திரம் நடைபெறுகிறது. நமது நாடு பெண்மையைச் சக்தி தெய்வமாக வணங்குகிறது.

* * *

தற்போது பெண்ணினம் படும் துயருக்கு அளவில்லை. இயற்கையாக மாதந்தோறும் படுந்துயரைக் காட்டிலும், வயாத் துயர்களைக் காட்டிலும், பிள்ளை பெறுந் துயரைக் காட்டிலும் சில சமூகக் கொடுமைகளால் பெண்ணினம் படுந்துயரம் சொல்ல முடியாது. கல்வியில்லா மடமை யிருள்! கைவீசித் தலைநிமிர்ந்து காற்றுடச் செல்ல முடியாமல் மூடக் கட்டுப்பாடுகள்! விவரந் தெரியாத பாலிய மணம்; கட்டாயத்தாலி! காதற்கொலை! உறுப்புக்கள் பூரண வளர்ச்சி பெறு முன்பே வயிற்றில் பிள்ளை, பிரசவ வேதனை; மாதவிடாய் நோய்கள்! கணவன் விதி முடிந்தால் இருட்சிறை, விதவைத் துயர்! விபசார விடுதிகள், அவற்றால் வரும் வெட்டை நோய்கள்; சிசு மரணம், மானங்கெட்ட தற்கொலை! பிரசவ மரணம்! பெண்ணினம் சாவுடன் போராடிக் கொண்டு அடிமைச் சிறையில் வாடி வருந்துகிறது.

நமது நாட்டைப்போன்ற பயங்கரமான சிசு மரணங்களும் பிரசவ மரணங்களும் வேறெங்குமில்லை. [illegible]க்கு 250 அல்லது 300 குழந்தைகள் இறக்கின்றன. கருவுயிர்த்துப் பிள்ளை பெறுவதென்றால் உயிர் போய்வரும் ஆபத்தான காரியமாயிருக்கிறது! 15—40 வயதில் இறக்கும் தாய்மார் தொகை அதிகமாகிறது. கருவில் இறக்கும் குழந்தைகளுக்கு அளவில்லை; சாவிற்கும் கணக்கில்லை. நோய்கள் பட்டாளம் பட்டாளமாகப் படையெடுத்து வாழ்வைச் சிதைக்கின்றன. நாட்டில் குழந்தைகள் படும் பாடும் சொல்லி முடியாது. தெருத்தெருவாக அநாதைக் குழந்தைகளைக் காண்கிறோம்.

வறுமை, மடமையிருள், அடிமைத்தனம், இயல்பற்ற அசுத்தவாழ்க்கை—இவையே இந்நிலைமைக்குக் காரணம்

(1) கல்வி பரவவேண்டும். இருபாலாரும் அறிவு, திறமை, தொழில்வளம், நன்னெறி, கலையுணர்வு, சுகாதாரம்—இவற்றை எளிதாகப் பெறும்படி கல்விமுறை வகுக்க வேண்டும். 6 வயதுவரையில் குழந்தைகளுக்குத் தாயே கல்வி புகட்டும்படியமையவேண்டும். பெண்களுக்குக் கட்டாயமாகப் 15 வயதுவரையில் கல்வி பயிற்றவேண்டும். சுகாதார முறைகளையும், மருத்துவக் கலையையும் கட்டாயம் பயிற்றவேண்டும்.

(2) அநாதைக் குழந்தைகளை எடுத்து வளர்க்க ஊர்தோறும் ஏழையில்லம் காணவேண்டும்; அங்கே சுகாதார முறைப்படியே குழந்தைகளைப் போற்றி வளர்க்கவேண்டும்.

(3) பால், கனிகள் முதலிய தெம்பான உணவுப் பொருள்கள் எல்லாருக்கும் எளிதாகக் கிடைக்கும்படி பசுக்களையும், ஆடுகளையும், தோட்டங்களையும் வளர்க்கவேண்டும்.

(4) தெருவிற்கு ஒருநாளாக ஊர்தோறும் வைத்தியர்கள் விளக்குப்படத்துடன் சுகாதாரப் பிரசங்கங்களைச் செய்து, பொது ஜனங்களுக்கு வாழும் வகையைப் புகட்ட ம்; வீட்டையும் தெருவாசலையும் அவரவர் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும்படி சுகாதார அதிகாரி கவனிக்கவேண்டும். விபசார விடுதிகள், சாராயக் கடைகள் இரண்டையும் அடியோடு ஒழிக்கவேண்டும். தீனிக் கடைகளைச் சுகாதார முறைப்படி யமைக்க வேண்டும்.

(5) சுகாதாரத்தைப் பார்த்து, ஆண்கள் 25-க்கு மேலும், பெண்கள், 16 வயதுக்குமேலும் உண்மையான காதல் மணம் புரிந்து நிறைமுறையான இல்லறம் நடத்தவேண்டும்.

(6) ஒவ்வொருவரும் தமக்குத்தாமே வைத்தியராயிருக்கும்படி உடலறிவைப் புகட்டவேண்டும். தாய்மை நெறி, சேய் வளர்க்கும் வகை இரண்டையும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் அறிய வேண்டும். இயற்சிகிச்சைகளை எல்லாரும் தாராளமாகப் பின்பற்றத் தூண்டலாம்.

(7) இளங் கைம்பெண்கள் உடல்நலம் பார்த்து மறுமணம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்: அவ்வாறு செய்ய **மாதர் மறுமணச் சங்கம்** ஊர்தோறும் ஏற்படவேண்டும். தப்பித்தவறி இளம் விதவைகளுக்கோ, கன்னிகைகளுக்கோ குழந்தை பிறந்தால், அதைக் குப்பைத் தொட்டியில் எறியாமல், கொல்லாமல், அவர்களே வைத்து வளர்க்கலாம்; அல்லது ஏழை யில்லத்தில் விட்டு வளர்க்கலாம். இப்படிச் செய்வதை சமுதாயம் ஒப்ப வேண்டும். வெள்ளைக்காரர் நாட்டில் குழந்தைகளுக்காக எவ்வளவோ நல்ல ஏற்பாடுகள் செய்திருக்கிறார்கள். நம் நாட்டிலும் அப்படிச் செய்யவேண்டும்.

(8) கதியில்லாமல் கருத்தரித்து வருந்தும் பெண்களை வைத்துப் போற்றி, குழந்தை பெற்றுப் பதினைந்து நாட்கள் வரையில் பாதுகாக்கப் பிரசவ விடுதிகள் ஊர்தோறும் இருக்க வேண்டும். தாய்மார் வறுமையால் நன்றாகப் போஷிக்காத குழந்தைகளை அரசாங்கத்தார் ஏழையில்லத்தில் வைத்துக் காப்பாற்றி ஆளாக்கவேண்டும். பிரசவம் பார்க்க மருத்துவச்சிகளும், குழந்தை வளர்க்க தாய்ச்சிகளும், கல்விபுகட்ட ஆசிரியைகளும் நாடெங்கும் இருக்கவேண்டும்.

(9) தாய்ப்பாலில்லாக் குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் தரப் பசுமடங்கள் ஊர்தோறும் இருக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பாலும், கனியும் ஒரு வேளை அளிக்கவேண்டும்.

(10) குழந்தைக் காட்சிகள் வைக்கவேண்டும்; கட்டுமஸ்தான உடலும், எழுத்தறிவும், நன்னெறியுமுள்ள குழந்தைகளுக்குப் பரிசு தரவேண்டும். அக்குழந்தைகளை வளர்த்த பெற்றோரைப் போற்றவேண்டும்.

(11) பொங்கல் தீபாவளி நாட்களில் சுகாதாரக் கண்காட்சிகள் ஊர்தோறும் வைத்து உடலுறுதி வழிகளைக் கண்ணுக்கு மெய்யாகக் காட்டவேண்டும்.

(12) இவ்வாறு தாய் சேய் இரண்டையும் போற்றினால் சேயைப் பெறும் தாய் இன்புறுவாள்; சேய் இன்புறும்; சேயைப் பெற்ற வீடும் நாடும் இன்புறும்.

39. உள்ளுடல்

இதுகாறும் புறவுடலை விளக்கினேம்; பௌதிகனும், மருத்துவனும் அறிவது இவ்வளவே; இதற்கு மேல் ஆயிரக்கணக்கான நுட்பங்கள் உள்ளே யுள்ளன: உடல்வீணையின் தண்டு முதுகு; அதில் **இடை, பிங்கலை, சுழுமுனை** நரம்புகள் ஓடுகின்றன. இந்த நரம்புகளை மீட்டுவது மூளை; மூளையை இயக்குவது புத்தி; புத்தியை நடத்துவது **ஆன்மா!** பளிங்கு போன்ற தூய மனத்தால், தெளிந்தடங்கிய சித்தத்தால் ஆன்மா உணர்வாகும். தீயமனத்தால் அறிவு கெடும்; உடல் நோயுறும். பைத்தியக்காரன் மீட்டும் வீணை எப்படி யிருக்கும்? மனத்தூய்மையும், ஆன்ம வுணர்வும் உடலை ஒளியாக்கும்.

மூளை, முள்ளந்தண்டு, இருதயம்-இம்மூன்றிலும் அற்புத சக்திகள் பொதிந்துள்ளன. தியான யோக சாதனங்களால் அவை எழுந்து பொலியும். முதுகெலும்புத் தொகுதிகள் ∞ வடிவாக அடுக்கப்பெற்றுள்ளன. அவற்றில், மூன்று துளைகள் உள்ளன. இடத்துளையில் **இடகலை** நரம்பும், வலத்துளையில் **பிங்கலை** நரம்பும், நடுத்துளையில் **சுழுமுனை** நரம்பும் ஓடுகின்றன. இம்மூன்றும் உடலிலுள்ள 7000 நரம்புகளுக்கும் ஆதாரமாம். இடா **சந்திர கலை**, பிங்கலா **சூரியகலை** சுழுமுனை **கனல்** என்பர். பாம்பின் புணர்வுபோலே, இடையும் பிங்கலையும் முதுகு நடுவே கூடிப் பிரிந்து, பிறகு புருவநடுவே சுழுமுனையுடன் கூடுகின்றன. இவ்வாறு மூன்று நாடிகள் புருவநடுவே கூடுமிடத்திற்குத் **திரிவேணி சங்கமம்** என்பர். இதை யுணர்த்தி, இங்கு தியானத்தை நாட்ட வேண்டும் என்பதற்கு அறிகுறியாகவே விபூதி, சந்தனம், குங்கு

மம், திருமன் இடுவது. உணர்வே முதன்மை ; பூச்சன்று சுழுமுனைதான் நமதுடலின் சூத்திரக் கயிறு, சக்தி நரம்பு ; இதன் நெருக்கத்தில் ஆறு நுட்பமான நரம்புப் பின்னல்கள் உள்ளன ; அவற்றை யோகிகள் **ஆதார கமலங்கள்,** சக்தி நிலயங்கள் என்பர். அவை சாதாரண மனிதரிடம் குவிந்துள்ளன ; யோக சாதனங்களால் அவை மலரும் ; அம்மலர்ச்சியால் அற்புத சக்தி கள் உண்டாகும். ஆதார விளக்கமும், அதை மலர்த்தும் யோகப் பயிற்சியும் '**யோக சித்தி,** யோக விய'லிற் காண்க !

---

40. காய சுத்தி

இந்நூற் பொருள் உடலுறுதி : உடலை வைரம் போலாக்கி, ஆயுளும் இளமையும் பெற்று வாழ நமது பாரதநாட்டு மகான்கள் ஒரு பயிற்சிமுறையை நமக்களித்திருக்கின்றனர். அதை **ஹட யோகம்** என்பர். உடல் உயிர் இரண்டையும் அது வலுவாக்கும் : நோய்களைப் போக்கும், தடுக்கும். இன்று நமது நாட்டில் ஆயிரக் கணக்கான மாந்தர், இந்த ஹடசாதனத்தால் உடலுறுதி பெற்று வாழுகின்றனர். ஹடசாதனங்கள் மிகப்பல ; அவற்றைத் தக்க ஆசிரியனிடம் பயிலவேண்டும். நல்லொழுக்கமும் நற்சிந்தையும், அன்பும் அமைதியும் உள்ளவர்களே இந்தச் சாதனங்களின் முழுப் பயனும் பெறுவர். எல்லா யோகத்திற்கும் நன்னெறி யொழுக்கம் முதன்மையாகும்.

நரம்புகளையும் உடலுறுப்புகளையும் உறுதி செய்ய 64 **ஆஸனங்கள்** உள்ளன. உயிருக்கு உறுதி செய்யப் பலவகை யான **பிராணயாமங்கள்** உள்ளன. இரைப்பை துணைப்பைகளி லுள்ள அழுக்குகளை நீக்க **தௌதி** (வாந்தி முறை) யுள்ளது. மலக் குடலைச் சுத்தஞ் செய்ய **பஸ்தி** (எனிமா) உள்ளது. உயிரி, மூக்கு, மூளை இவற்றைச் சுத்தஞ்செய்யக் **கபாலபாதி** என்ற உயிர்ப்புப் பயிற்சியுள்ளது. நரம்புகளெல்லாம் வலுவுறப் பிராணயாமம் உள்ளது.

சாதனங்கள்

(1) காலை நான்கு மணிக்கு எழுந்திரு; உடனே வெளிக்குப் போய்வா; வாயை நன்றாகக் கொப்புளி; முகங் கழுவு; பல் விளக்கு; பத்து மிடறு நன்னீர் குடி; நல்ல காற்றில் **சரப்ராணுயாமம்** செய்! அஃதெப்படி ? கேள்! நிமிர்ந்து நட; ஓம், ஓம், ஓம், ஓம், ஓம், ஓம், ஓம், ஓம் என்று எட்டடி வைக்கும் வரையில் இடப்புற மூக்கில் மூச்சிழு; மீண்டும் எட்டடி வைக்குமட்டும் மூக்கை விரலால் பொத்தி மூச்சை அடக்கு; மறுபடி எட்டடி நடந்துகொண்டே வலத்தில் மூச்சை விடு! மறுபடி எட்டடி மூச்சிழுக்காதே; உயிரியைக் காலியாக வைத்துக்கொள்! இவ்வாறு 10 நிமிஷம் உலாவினுல் 5 மைல் நடந்த பலனைத் தரும்.

(2) அடுத்தது **கபாலபாதி**. சுத்தமான காற்றில் பத்மாஸனத்தில் அமைதியாக உட்கார்; முதுகு கழுத்து தலை நிமிர்ந்திருக்கட்டும்! மூச்சைப் பலமாக இட மூக்கில் இழு, உடனே வல மூக்கால் விடு; துருத்திமாதிரி இழுத்து விட்டுக்கொண்டிரு! சுமார் 50 தரம் இழுத்து விட்டால் போதும். இந்த ஆழ்ந்த உயிர்ப்பு, உயிரி, இருதயம், மூக்கு, மூளை—இவற்றைப பரிசுத்த மாக்கும்.

(3) வயிற்றை முதுகெட்ட எக்கு; அரை நிமிஷம் எக்கியபடி வைத்திரு! இஃது **உட்யாணபந்தமாகும்** (படம் 19); மீண்டும் எக்கிக் குடலை இடப்புறமும் வலப்புறமும் புரளும்படி உருட்டு! இது **நௌலியாகும்** (படம் 20); இதனுல் எல்லாக் குடற் பிணிகளும் தீரும்; மலச்சிக்கல் கிட்டே வராது.

(4) **தௌதி:** இதன்பின் 10 மிடறு வெந்நீர் குடி; ஒரு தொட்டியில் முதுகும் வயிறும் அமுங்க உட்கார்ந்து 5 நிமிஷம் அடிவயிற்றைத் தேய்; எழுந்து வாயில் விரலை விட்டுக் குடித்த நீரை வெளியேற்று! அதனுடன் வயிற்று மண்டி. பித்தம், கபமெல்லாம் வெளியேறும். இது **தௌதி** முறை. வழுவழுப்



படம் 19.

பான மூங்கிற் குச்சியை உள்ளேவிட்டு வாந்தியெடுப்பர். அதைவிட 10, 15 சாண் துணியை வெந்நீருண்டு விழுங்கிச் சர்வாங்காசனம் செய்து, பிறகு துணியை மெல்ல வெளியே பிழுத்து வாந்தியெடுத்தல் எளிது. பழகினால் விரலைவிட்டே வாந்தியெடுத்துப் பித்தத்தைக் கக்கலாம். இஃது உடலுக்கு ஒளிதரும்; குடல் வயிற்றுப் பிணிகளைப் போக்கும்; நல்ல பசி தரும்.

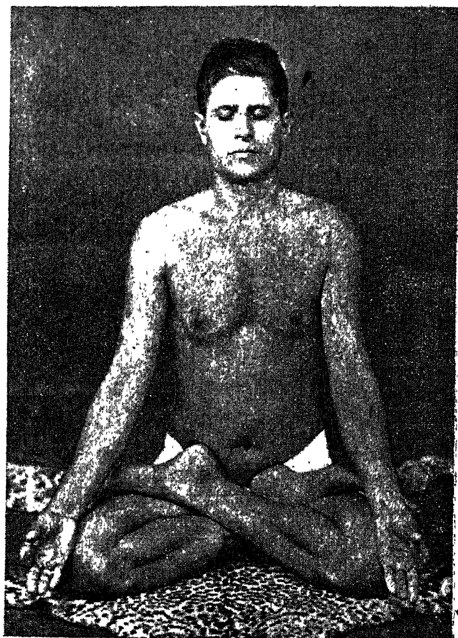


படம் 20.

41. யோகாஸனங்கள்

இப்பயிற்சியானதும் முன் விளக்கிய முறைப்படி குளி த்து, உடுத்தி, சுத்தமாக வழிபாட்டறைக்குச் செல்; அதை மல

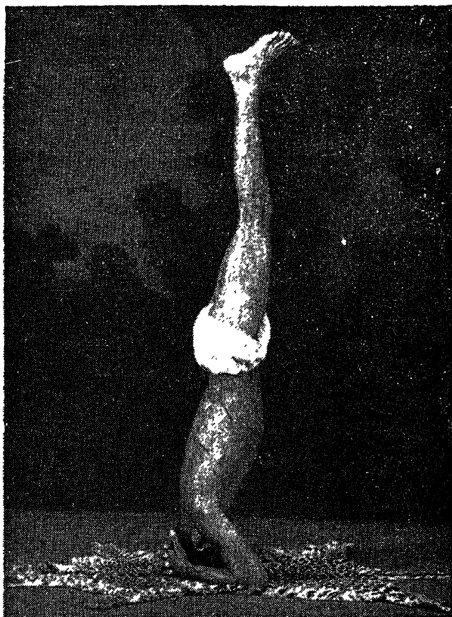
ரால் அலங்கரித்து, மணிவிளக்கேற்றி, நறும்புகை போடு! இரு
தயத்தில் உள்ளதே இஷ்ட தெய்வம். மலர்களை அழகாக விளக்
கின்ற பூன் செப்புகளில் வைக்கலாம். ஈரமில்லாத தரையிற் பாயை
விரித்து, அதன்மேல் ஒரு கம்பளி விரித்து, நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து,
உட்குவிந்து 10 நிமிஷம் தியானி!



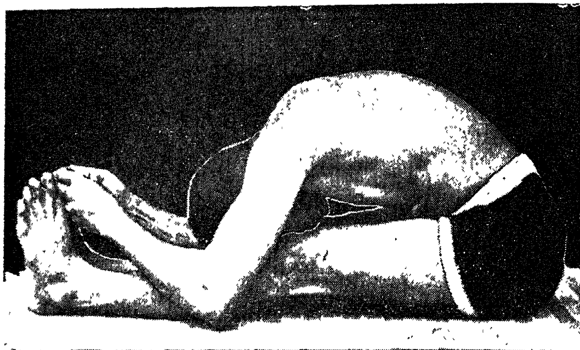
படம். 21.

அதன்பின் **ஆஸனம்.** 64 ஆஸனங்கள் உள்ளன. முதன்மையாகப் பத்து ஆஸனங்களை இங்கே குறிப்போம்; இவை, பிறவற்றின் பயனையும் தரும் :—

(1) பத்மாஸனம் (மலர் இருக்கை) (படம் 21): இதி லேயே வழக்கமாயிருந்து பயிலவேண்டும்; இது 7200 நாடிகளை யும் வசப்படுத்தும்.



படம். 22.



படம். 25.

(8) சர்வாங்காஸனம் (படம் 26): 2—5 நிமிஷம். இது இருக்கைக்கரசு. உடல் நலத்திற்கும், இளமை யின்பத்திற்கும் முதன்மையான கழுத்துச் சுரப்பிகளை (Thyroids) வலுவுறுத்தும். உடல் முழுதிற்கும் இதனுல் பெரும் பயனுகும். மலச் சிக்கல் விந்தழிவு முதலிய நோய்களைத் தீர்க்கும். இந்தக் கழுத் திருக்கை ஒன்றே மற்ற ஆஸனங்களின் நலத்தை யளிக்கும்.

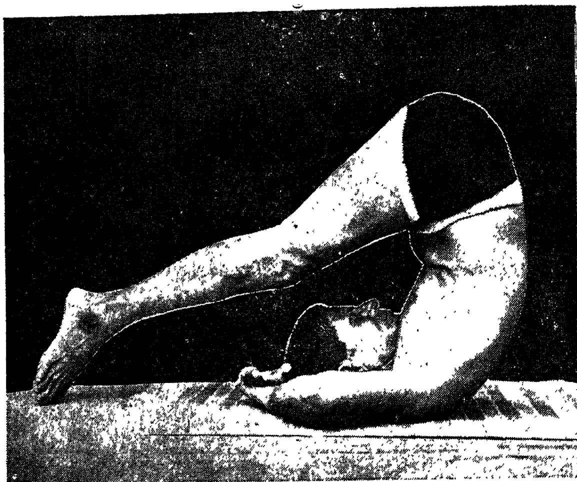
(9) ஹலாஸனம் (கலப்பை யிருக்கை) (படம் 27): 1—2 நிமிஷம்; கையை நீட்டிப்படுத்துக் காலைத் தலைக்குமே லுயர்த்தி வளைத்துத் தரையைத் தொட்டு நிற்றல். இஃது இடுப்பு, மார்பு. அடிவயிற்றிற்கு உறுதி தரும்.

(10) மத்ஸ்யாஸனம் (மீனிருக்கை) (படம் 28): 2—4 நிமிஷம்; பத்மாஸனம் போட்டு அப்படியே மல்லாந்து, குரல்வளை வளையத் தலையைப் பின்னே யழுத்திக் கைகளால் கால் விரல் களைப் பிடித்து நிற்றல். இது கழுத்து, தோள், பிடரி இவற்றிற்குச் சரியான பயிற்சியாகும்.



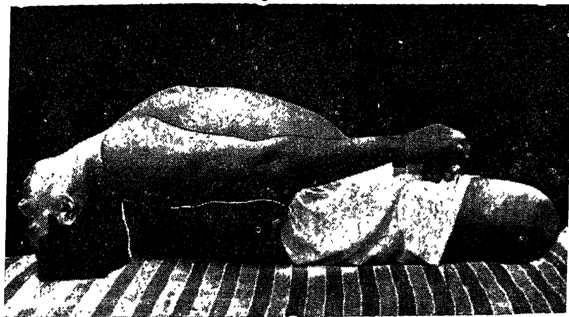
படம். 26.

இவற்றைத் தவிர, சாதாரணமாய் உட்கார, ஸ்வஸ்தி காஸனம், ஸமாஸனம், ஸித்தாஸனம், வஜ்ராஸனம், ஸிம்மாஸனம், உட்யாணுஸனம் முதலியன உள்ளன. இடுப்புறுதிக்கு அர்த மத்ஸேந்த்ரியாஸனம், ஸுப்தவஜ்ராஸனம், சலபாஸனம்,



படம். 27.

அர்த சலபாஸனம், புஜங்காஸனம், யோகமுத்ராஸனம் முதலியன வுள்ளன. வயிற்றுறுதிக்கு ஊர்த்வகர்பாஸனம், குக்குடாஸனம் ப்ருஷ்டாஸனம், உத்த த்விபாதாஸனம், விபரீத தண்டாஸனம், நௌகாஸனம், தோலாஸனம், விருக்ஷாஸனம், சக்ராஸனம், நாவாஸனம் முதலிய பல இருக்கைகள் உள்ளன. எல்லாம் செய்வதென்றால் இருபதாம் நூற்றாண்டின் அவசர வாழ்விற்கு ஒத்துவராது. எல்லா ஆஸனங்களின் பயனும் மேற்சொன்ன பத்துப் பயிற்சிகளில் அடங்கும். அவற்றை ஒழுங்காகச் செய்தாற் போதும். ஆஸனப் பயிற்சியின் முடிவில் **சவாஸனஞ்** செய்க! அஃதாவது: சவம் மாதிரி மல்லாந்து கைகாலசையாமல் இரண்டு நிமிஷம் படுத்திருப்பது. இதற்கு



படம். 28

யாரும் தயாராயிருப்பார்கள்! ஆனுல் அப்படியே கும்பகர்ணு ஸனம் செய்துவிடக் கூடாது! இவ்வளவு ஆஸனங்களால் இயல் பாகவே குடல் சுத்தியாகும்.

---

42. பிராணுயாமம்

இவ்வாறு ஆஸனங்கள் முடிந்ததும் **பிராணுயாமம்** செய்ய லாம்: நிமிர்ந்து பத்மாஸனம், அல்லது ஸித்தாஸனத்தில் உட் கார்; வல மூக்கைக் கட்டை விரலால் மூடிக்கொள்; இட மூக்கால் உயிரியில் உள்ள காற்றை வெளியே விடு: உடனே அதே மூக்கால் 4 ஓம் இழு; இரண்டு மூக்கையும் விரலால் மூடிக் கொண்டு 16 ஓம் அடக்கு; இட மூக்கை மூடிக்கொண்டு 8 ஓம் வல மூக்கால் விடு! அடக்கிய மூச்சை அடி வயிற்றில் முட்டிப் பிறகு நெஞ்சில், சிரசில் ஏற்றி மெல்ல வெளிவிட வேண்டும். பிறகு வல மூக்கில் 4 ஓம் இழு, 16 ஓம் அடக்கு, இட மூக்கால் 8 ஓம் விடு! இவ்வாறு சுமார் 10 பிராணுயாமம் செய்தாலே

போதும். உடம்பில் பிராண சக்தி பரவும்; மூளை தெளியும், பிணிகள் ஒழியும்; உடல் பளபளக்கும். மூச்சை யிழுப்பதற்குப் பூரகம், அடக்கலுக்குக் கும்பகம், விடுத்தலுக்கு இரேசகம் என்பர். இதன் அளவு 1 : 4 : 2. இஷ்ட மந்திரத்தை அளவாகக் கொள்க.

பிராணாயாமத்தை தக்க குருவிடமே பயிலவேண்டும். மாத்திரை தவறினால் நரம்புகளில் தவறுண்டாகி ஒன்று கிடக்க மற்றொன்று வந்து சேரும். ஆரம்பத்தில் அடியில் வரும் பயிற்சிகளைச் செய்து, பிறகு, மேற்சொன்ன பூரணப் பிராணாயாமத்தைப் பயிலவேண்டும் :

1. அவரவர் சமயத்திற்கேற்ற ஒரு மந்திரத்தை அளவாகக் கொள்ளுக! (ஓம், ராம், ரஹீம், ஜயக்றிஸ்து, சுத்தோஹம், சிவோஹம்—எல்லாம் நல்ல மந்திரங்களே).

2. குறித்த மந்திரத்தை ஒரு தரம் மனத்தில் உச்சரித்து, இட மூக்கால் மூச்சை யிழுத்து, உடனே வல மூக்கால் அதே அளவு விட்டுப் பழகவும். வல மூக்கை மூடி, இட மூக்கால் ஓம் என்று இழுத்து, இட மூக்கை மூடி, வல மூக்கால் ஓம் என்று விடவும்; பிறகு, வல மூக்கால் உறிஞ்சி இட மூக்கால் விடவும்! இப்படியே மாறி மாறிப் 10 நிமிஷம் (இரேசகப் பிராணாயாமம்) செய்க! இப்படி ஒரு மாதத்திற்கு ஒவ்வொரு மாத்திரையாகப் பதினாறு மாத்திரை வரையில் மூச்சை இழுத்துவிட்டுப் பழகுக! இப்படி இரண்டோராண்டுகள் செய்தால் நாடி சுத்தியாகும்.

3. மந்திரத்தை அளவாக உச்சரித்து மூச்சை யிழுத்து, உடனே மூச்சை அதே அளவில்விட்டு, மூச்சிழுக்காமல், அதே அளவு நுரையீரலைக் காலியாய் வைத்திருந்து, பிறகு மீண்டும் அதே அளவு இழுத்துவிட்டு, ஈரலைக்காலியாக வைத்து, இழுத்து விட்டுப் 10 நிமிஷம் பயிற்சி செய்தால், எத்தகைய மார்பு நோயும் தீரும். இதற்கு **வெளிக் கும்பக ப்ராணயாமம்** என்று பெயர்

இரண்டையும் பழகினுல், பிறகு உள்ளே மூச்சடக்கி 1 : 4 : 2 அளவிற் செய்யும் **பூரணப்ராணுயாமம்** கைகூடும்.

43. *ஜீவசக்தி

ஜீவசக்தியைக் காப்பாற்றுங்கள்! மாணவர்களே, மாணவிகளே! கல்விப் பருவத்தில் நீங்கள் பிரமசரிய விரதம் உறுதியாகக் காக்கவேண்டும். ஆண் 22 வயது வரையில், பெண் 18 வயது வரையில் பரிசுத்தமாக வாழ்ந்து அறிவாற்றல்களை வளர்க்கவேண்டும். தீய செயல், தீய நினைப்பு, தீய சேர்க்கைகளால் ஜீவசக்தி வீணுகி உடல் நோயுற்றழியும். வாழ்வில் இன்பம் அடைய விரும்பினுல் இளமை யூற்றை வீணுக்காது பிரமசரிய விரதம் பூணுங்கள்; மனத்தை உயர்த்துங்கள்; சிந்தையை அடக்குங்கள்; பேச்சு, நடத்தை, ஊண், உறக்கம், படிப்பு, கேள்வி, நினைப்பு, குறிப்பு—அனைத்திலும் மாசற்ற நன்னெறியைப் போற்றுங்கள்! வாழ்வைத் தருமசாதனமாக்குங்கள்! இளமைப் பருவத்தில் அறிவுத் தவஞ் செய்யுங்கள்! கல்வியில் கருத்தூன்றிப் பல கலை பயிலுங்கள்! புலன்களை அடக்கி, மனத்தை உட்குவித்து, நல்லாசானைப் பணிந்து நல்லோருடன் சேர்ந்து, அறிவு, திறமை, கலை, தொழில்களைப் பயிலுங்கள்! தூய, எளிய வுணவை யுண்ணுங்கள்! ஆகார நியமனம் சித்தசுத்திக்கு ஒரு சாதனமாகும்.

நேரத்தைப் பொன்னுக்குங்கள்! ஒரு மூச்சு வீணுனுல் உங்கள் வாழ்வில் ஒரு நுனி வெட்டுண்டதுபோ லுணரவேண்டும். ஒரு கெட்ட பேச்சைக் கேட்டால் உங்கள் காதில் நாராசம் நுழைந்ததுபோல உணரவேண்டும். ஒரு தீயசெயலைச் செய்தால் பட்டினியிருந்து வருந்தி அதை மீண்டும் செய்யாதிருக்கவேண்டும்.

---

* இதை விந்து, வீறு என்பர்.

அறிவு, புலமை, உடலுறுதி, மனத்திண்மை, ஆற்றல், ஆயுள், ஆரோக்கியம், அமைதி, இன்பம், காரிய சித்தி—எல்லாம் பிரம சரியத்தால் உண்டாகும்.

10 முதல் 20 வயதிற் பிடிபட்ட பழக்கங்கள் ஆயுள் முழுதும் விடா, மனித வாழ்வின் அடிவரிசை அமையும் பருவம் அதுவே. அப்பருவத்தில் ஜீவசக்தியைப் பெருஞ் செல்வத்தைப் போலக் கருதி வளர்க்கவேண்டும்; ஒரு துளி சக்தி 80 துளி நல்ல இரத்தத்திற்குச் சமானம். பிரமசரிய வாழ்விற் பிழையுண்டானல் இல்லறவாழ்வு துன்புறும். வாழ்வின் வேர் பிரமசரியம்; கிளை இல்லறம். பூச்சி வைத்து வேர் கெட்டால் கிளை எப்படி வாழும்? இல்லற வாழ்விலும் சந்ததி வளரவே ஜீவசக்தியைப் பயனுக்க வேண்டும். பசுஞ்சோலை, நிறைமதி, வான், எழுங்கதிர், அலை கடல், ஆற்றிசை முதலிய இயற்கையழகை மனவிகாரமின்றிக் கண்டு களிப்பது போலவே, மாந்தர் உடல்வனப்பை மாசற்ற கலைச் சுவையுடன் அனுபவிக்கவேண்டும். ஆணைச் சாமி கோயிலாகவும், பெண்ணை நடமாடும் அம்மன் கோயிலாகவும் கருத வேண்டும்.

அளவாக உண்க; சிந்தையை உயர்த்துக; வாழ்வில் ஓர் உயர்ந்த இலட்சியம் கொள்க! அதை நிறைவேற்றும் ஆற்றலைப் பிரமசரிய விரதம் பூண்டு வளர்க்கவேண்டும். தீயரோடிணங்கித் தீயன பேசித் தீயன படித்துத் தீயன நினைப்பதால், தீய கனவுகள் உண்டாகி ஜீவசக்தி வீணுகிறது. உணர்வுடன் உறங்கவேண்டும். கனவுகள் வந்தால் சட்டென்று எழுந்து பழகவேண்டும். படுக்கு முன் அடிவயிற்றைத் தண்ணீரால் நன்கு கழுவி, சர்வாங்காஸனம் 2 நிமிஷம் செய்து, 10 நிமிஷம் பத்மாஸனத்திலிருந்து தியானித்த பின், 10 பிராணுயாமங்கள் செய்து படுத்தால் கனவுத்துயரம் ஒழியும். மனதிற்கு நல்ல பயிற்சி கொடுத்துக் கொண்டே யிருக்க வேண்டும். அடிக்கடி மோனத் தனிமையிலிருந்து மனத்திற்கு நல்ல புத்தி சொல்லவேண்டும். உடல், ஆன்மா குடியிருக்கும் வீடு; அதில் குப்பையும் செத்தையுமில்லாது சுத்தமாக வைத்

திருக்க வேண்டும். எல்லா நோய்களுக்கும் விதை தீய நினைப்புத் தான். நோயாளி தனக்கும், உலகிற்கும் இடும்பைச் சுமை யாகிறான். தரும சாதனத்திற்கு ஆதாரமான உடலை, ஆத்மாலய மான வுடலை, உறுதி செய்க! உடலறிவு முதலறிவு; உடலுறுதி முதற் செல்வம். உடலுறுதியால் உள்ளுறுதியாகும்; உள்ளுறுதி யால் உண்மையொளிரும்; உண்மையால் உட்பொருள் விளங் கும்; அதுவே ஆன்மா. அதை யுணர்ந்து அதுவாதலே உடற் பயன். உடலை உறுதி செய்க, ஒளி செய்க, உடம்பினிற் கடவுளைக் காணக!

44. மூலிகை விளக்கம்

நம்முடைய சித்தர்கள், உடலுறுதிக்காக அரிய மூலிகை களைச் சொல்லியுள்ளார்கள். இயற்கை வழியில் முதலிற் சென்று பார்த்துப் பிறகே, இந்த மூலிகைகளை அவரவர் நோய்க்கேற்றபடி கையாளுக! இவற்றில் பல பத்திய உணவுகளுக்குப் பயனாகும். சிலவற்றைக் கஷாயம்போட்டுக் குடிக்கவேண்டும். சிலவற்றைச் சூரணமாக்கி வஸ்திரகாயம் செய்து பயன்படுத்த வேண்டும். சிலவற்றைத் தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து வேது பிடிக்க வேண்டும். உட்பிணிக்குரியதை உள்ளே அருந்தலாம். தோற் பிணிக்கும், விஷக்கடிகளுக்கும், வலிகளுக்கும் உரியவற்றை உள்ளே கொள்ளாமல், கொதிக்கவைத்து ஆவிபிடிக்கலாம், அரைத்துப் பற்றுப்போட்டு உருவித் தேய்க்கலாம்.

1. தோற்பிணி தீர்ப்பன

பொன்னாவாரை, சூரத்தாவரை, பூவரசிலை, நீரெட்டி முத்து, ஏழிலைப் பாலை, தகரவிதை, அகத்திச்சாறு, வேலிப்பருத்தி, கரு நொச்சி, தும்மட்டிக்காய், காக்காய்க் கொல்லி, கஸ்தூரி மஞ்சள், சீயக்காய், இலுப்பைப் பிண்ணாக்கு, நீலி, கலியாண முருங்கை யிலை, பப்பாளிப்பால், வேப்பெண்ணெய், புன்னையெண்ணெய், இலுப்பெண்ணெய், தேங்காய்ப் பால், தேங்கா யெண்ணெய்,

நுங்கு, எலுமிச்சம் பழம், விபூதிபச்சை, செம்மண், கடலைமா, பயற்றமா, நெய்க்கொட்டாங்காய், கசகசா—இவை மேகப்பற்று, படர்தேமல், சொறி, சிரங்கு, பருக்கள், வேர்க்குரு முதலிய வற்றிற்குப் பயனும்.

2. குஷ்டம், புற்று, இரணங்களுக்கு

நிலவாகை, தலைச்சுளி, கல்தாமரை, யானைநெருஞ்சி, வல்லாரை, கையாந்தகரை, கோவைக் கிழங்கு, பூவரசம் வேர், நிலப்பனைக் கிழங்கு, துத்திவிதை, முருங்கைப்பிசின், பாகற்பழம், திரிபலம், குந்திரிக்கம், வாய்விளங்கம், சாதிலிங்கம், நெல்லிக் காய்க் கந்தகம், பொன்னரிதாரம், சேங்கொட்டை நெய், எருக் கிலை—இவற்றை நீரில் கொதிக்கவைத்து நன்றுக வேதுபிடிக்க லாம், பற்றுப்போடலாம், உருவித்தேய்க்கலாம்.

3. கண்ணுக்கினியன

தும்பைப்பூ, நந்தியாவட்டை, இருவாட்சி, சாதிப்பூ, முல் லைப்பூ, சண்பகப்பூ, தாமரைப்பூ, செங்கழுநீர், செவந்திப்பூ, மந் தாரைப்பூ, பச்சைக் குங்குமப்பூ, மகிழம்பூ, மகிழவிதை, அறுகம் புல், வில்வம்—இவையெல்லாம் கடவுள் வழிபாட்டுடன் உடல் நலத்திற்கும் ஏற்றன. இவற்றல் இறைவனை வழிப்பட்டு அம்மலர் களைக் கண்ணில் ஒற்றிக்கொண்டால் பார்வை தெளிவாகும். இவற்றைப் பொங்கவைத்து வேதுபிடிக்கலாம், பற்றுப்போடலாம். கீழாநெல்லி, பொன்னுங்காணி, அகத்திப்பூ—இலை, கொத்தமல்லி, சடாமஞ்சி, பொற்றலை கையாந்தகரை, புளியிலை, தூதுவளை, சிறு கீரை—இவற்றை உள்ளும் புறமும் உபயோகிக்கலாம். அறுகம் புல், வில்வப்பழம், மருதோன்றி, உடையம்பட்டை, சோம்பு, சங்க இலை, வெண்காக்கட்டான், தேற்றுங்கொட்டை, சாம்பிராணி, புன்கங்கொட்டை, சாரப்பருப்பு, பொன்மெழுகு, காவிக்கல் பொடி—இவற்றல் பற்றுப்போடுக!

4. விஷக்கடிகளைத் தீர்ப்பன

சிறியாநங்கை, குப்பைமேனி, நஞ்சுமுறிச்சான், தேள் கொடுக்கிலை, கருந்துளசி, ஊமத்தை இலை, எட்டிவேர், நரிவெங்

காயம், காட்டுமுருங்கைவேர், பின்னைக்கொட்டை, முருங்கைப் பட்டை, நாகப்பூ, வேப்பமுத்து, புன்குவேர், பேய்ச்சுரை, அவுரி, வசம்பு, இலுப்பைக்கொட்டை, பெருங்காயம், மஞ்சள், கடுகு முதலியவற்றைப் பற்றுப்போட்டு உருவினால் பாம்பு, தேள், நட்டுவாய்க்காலி, குளவி, நாய், பூனை, எலிக்கடிகள் தீரும்.

5. நரம்புறுதிக்கு

ஆளிவிதை, பிரப்பங்கிழங்கு, நீர்மேல் நெருப்பு, மாசிப் பத்திரி, முடக்கொற்றான், சடாமஞ்சி, பூனைக்காலி விதை, மலை வேம்பு—இவற்றை அரைத்துப் பற்றுப்போட்டு உருவித்தேய்த்தால் நரம்புகள் வலுக்கும்.

6. மூலப்பிணி தீர்ப்பன

கருணைக்கிழங்கு, பிரண்டை, வெங்காயம், துத்தியிலை, அத்திப்பிஞ்சு, புளியாரை—இவற்றைச் சமயலில் உபயோகிக்கலாம். நாயுருவிவேர், மரமஞ்சள், காட்டமணக்கிலை, பருத்தியிலை, பேய்ச்சுரையிலை — இவற்றை வெங்காயத்துடனும், சுத்தமான களிமண்ணுடனும் அரைத்துக் கூழாக்கிக் கட்டலாம்; தேய்க்கலாம்.

7. நீரிழிவு தீர்ப்பன

நீர்முள்ளிவேர், பசலைக்கீரை, கோவைக்கிழங்கு, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, நன்னாரிவேர், கற்றாழைச்சோறு, கருங்காலிப் பிசின், அல்லிப்பூ, ஆவாரம்பிசின், நாவற்பழம், கொடிமுந்திரிப் பழம்—இவற்றைப் பக்குவமாக உள்ளே கொள்ளலாம். வெள்ளரிக்காய், தேற்றாம்விதை, புளியம்விதை, உலைநீர்—இவை நீர்ச் சுருக்கைத் தீர்க்கும். கழற்சி யிலையும் காயும் விதைவீக்கத்தைத் தீர்க்கும்.

8. காய்ச்சலை தீர்ப்பன

தும்பைவேர், வேப்பம்பட்டை, விஷ்ணுகிராந்தம், பேய் மிரட்டி, வெதுப்படக்கி, கருந்துளசி, வில்வ இலை, அவுரியிலை, தும்பையிலை, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி—இவற்றைக் கஷாயம்

இறக்கி உள்ளே கொள்ளலாம். அதற்குமுன் வயிறும் குடலும் சுத்தியாயிருக்க வேண்டும்.

9. பித்தம் தீர்ப்பன

எலுமிச்சை, ஆரஞ்சுச் சாறு, இஞ்சி, வேப்பம்பட்டை, பூ, கொத்தமல்லிவிதை, அகத்திப்பூ, மாதுளம்பூ, நெய்தற்கிழங்கு, பாவட்டங்காய், தைவளை, பச்சைமிளகு, நாரத்தை, நன்னாரிக் கிழங்கு, கொழிஞ்சிப்பழம் முதலியவற்றைத் தேனுடன் பக்குவமாக உள்ளே கொள்ளலாம்.

10. காசம், இருமல் முதலிய உயிர்ப்பு நோய்களுக்கு

ஆடாதோடை, கண்டங்கத்தரி வேர், தூதுவளை இலை—காய், சிற்றரத்தை, வால்மிளகு, வெண்மிளகு, அரிசித் திப்பிலி, கருந்துளசி, நாய்த்துளசி, அமுக்கிராக்கிழங்கு, சிறுதேக்குவேர், கர்ப்பூரவல்லி, முளைக்கீரை, மணலிக்கீரை, துத்திப்பூ, பொடுதலை, நாயுருவிவேர், வாசனைப்புல், சங்கம்வேர், செங்கத்தாரிவேர், முசுமுசுக்கை, வேலிப்பருத்தி, சிறுபூனைக்காலிவிதை, பாவட்டையிலை—இவற்றைக் கொதிக்கவைத்து ஆவி பிடிக்கலாம்; சுரசம் அல்லது கஷாயமாக்கிக்கொள்ளலாம்

11. இரத்தசுத்தி செய்வன

திராட்சைப்பழம், மாதுளம்பழம், அருநெல்லிக்காய், பெருநெல்லிக்காய், அத்திப்பழம், சிறியாநங்கை, கோரைக்கிழங்கு, அறுகங்கிழங்கு, நத்தச்சூரி, கரிசலாங்கண்ணி, வேப்பங்கொழுந்து, வில்வக்கொழுந்து முதலியவை இரத்தசுத்தியும் விந்துறுதியும் அளிக்கும். உள்ளே கொள்க!

12. மலசுத்தி செய்வன

சூரத்தாவரை, கடுக்காய், திராட்சைப்பழம், அல்பகோடாப் பழம், எள்ளு, வெள்ளாமணக்கு—இவற்றை உள்ளே கொள்க!

சுகபேதி: கடுக்காய்த்தோல், நெல்லி வற்றல், 1 ரூ. எடை, சுக்கு ½ ரூ. எடை.

வெந்தயக்கீரை, புளியாரை, வல்லாரை, கலவைக்கீரை, பாற்சொறிக்கீரை, கொய்யாப்பழம், சரக்கொன்றை, புளிமாதுளம் பிஞ்சு, சிவதைவேர், மாங்கொட்டை—இவற்றைப் பக்குவமாகக் கொண்டால் வயிற்றுக்கடுப்பு, வயிற்றளைவு, அதிசாரம், சீதம் முதலியவை நீங்கும்.

13. வயிற்றுப் பிணிகளைத் தீர்த்துச் சீரணத்திறனளிப்பன

வாழைப்பிஞ்சு, நாரத்தம்பிஞ்சு, கண்டங்கத்தரிக்காய், கடாரங்காய், நாரத்தங்காய், மாவடு, முள்முருங்கை, துளசி, வேப்பங்கொழுந்து, வில்வஇலை, கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, வெற்றிலை, பசலைக்கீரை, இலந்தைப்பழம், வாழைத்தண்டு, முள்ளங்கி, மாகாளிக்கிழங்கு, கோழியவரையிலை, ஆரைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, வெங்காயப்பூ, பெரியாநங்கை, வாய்விளங்கம், பாகற்காய், அதிமதுரம், சுக்கு, திப்பிலி, மிளகு, ஓமம், சீரகம், தாளிசபத்திரி, தேசாவரம், கிராம்பு, பிஞ்சுக்கடுக்காய், பற்பாடகம், குட்டிவிளா, இந்துப்பு, களாக்காய், தூதுவளைக்காய், கீரை வகைகள், பயற்றங்காய். விளாம்பழம், பேரீச்சம்பழம், வாழைப்பழம், ஆப்பிள், தாமரைக்கேசரம், கைக்குத்தல் அரிசி முதலியன பக்குவமாக உண்டால் வயிறு, குடல் நோய்களைத் தீர்த்து உணவுக் கருவிகளை உறுதியாக்கும். ஆளிவிதை விக்கலைத் தீர்க்கும்.

14. பெண்களுக்குரிய நோய்களுக்கு

ஓரிலைத்தாமரை, கற்றாழைச்சோறு, செந்நாயுருவி, இத்திக்காய், சிறுபீளை, நாவல்பட்டை. செங்கீரைத்தண்டு, செம்பருத்திப் பூ, முருங்கைப் பூ, வாழைப் பூ, கருநெய்தற் பூ, அதிமதுரம், கண்டில் வெண்ணெய், மாவிலிங்கப்பட்டை, கஸ்தூரி, செந்தரா இலை, மூங்கில் இலை, சிலாசத்து, அல்லி விதை, மாதுளம்—பூ, கனி, பேராத்தை, எள்ளு, கீழாநெல்லி—இவை மாதவிடாய் நோய்கள், பிரசவ நோய்கள் அனைத்தையும் தீர்க்கும்.

15. தாதுபுஷ்டி தருவன

ஓரிலைத்தாமரை, முருங்கைவிதை, பொன்னாவரம் பிசின், நிலப்பனைக் கிழங்கு, அம்மான் பச்சரிசி, பெருநெருஞ்சி யிலை, அரசங்கொழுந்து, தூதுவளைப்பூ, பூமிச்சர்க்கரைக் கிழங்கு, கருடக் கிழங்கு, வில்வவேர், அகத்திவேர், அவுரிவேர், வெட்டிவேர், பச்சைத் திப்பிலி, மாம்பிசின், விளாம்பிசின், வில்வப்பிசின், கருவேலம்பிசின், அடப்பம்பிசின், பசலைக்கீரை, ஆரைக்கீரை, பிண்ணாக்குக் கீரை, பாதிரிப்பூ, முருங்கைப் பிஞ்சு, வெள்ளரிப்பழம்—விதை, புடலங்காய், நீர்முள்ளிவிதை, புளியங்கொட்டை, பூனைக்காலி விதை, மாதுளை, வாதுமைப் பருப்பு, தாமரைவிதை, பேரீச்சங்காய், உளுந்து சாதிக்காய், சாதிபத்திரி, சவ்வரிசி—இவற்றை பக்குவமாக உட்கொண்டால் வெட்டை நோய்கள், குறிநோய்கள் தீர்ந்து தாதுபுஷ்டி யளிக்கும்.

சுந்தரம் பிரஸ் 25, சந்திரப்ப முதலி தெரு, சென்னை-1.